

## **PROGRAMME des STAGES**

Année 2025-2026

### **YOGA : Prana l'énergie de vie (avec Hélène)**

**Lundi 20 et/ou Mardi 21 Octobre -19h30 à 21h00 (45 euros)**

Deux soirées de pratique - prises séparément ou jointes

Prana c'est le souffle vital, ce qui nous anime, celui qui circule en nous principalement grâce à la respiration. Nous explorerons en deux soirées les possibilités de l'animer et de permettre une énergie fluide et stable en nous.

**Lundi : Des racines à l'élévation** - Pour explorer la façon dont les contraires sont vécus à travers notre pratique, en enchaînant postures debout et assises, en explorant la stabilité et l'équilibre, en intégrant le « hatha » lui-même qui intègre deux contraires, le soleil et la lune, créant ainsi la base de la pratique. Qu'est-ce qui monte ? Qu'est-ce qui descend ? Qu'est-ce qui est lourd ? Qu'est-ce qui est léger ?

**Mardi : De l'Effort à la facilité** - En utilisant la respiration comme indicateur, nous pourrons explorer l'effort dont nous avons réellement besoin pour nos pratiques, éliminer le négatif et laisser place au positif grâce à une pratique puissante. Au travers des mudra (geste de la main) et de mantra ouvrir notre force intérieure, pour nous aider à soulager le stress, l'anxiété et les pensées négatives, en découvrant notre véritable vitalité.

### **COHERENCE CARDIAQUE (avec Séverine)**

**2 sessions : Le lundi de 18h00 à 19h00 : 9, 16, 23 et 30 Mars et**

**Le jeudi de 15h30 à 16h30 : 12, 19, 26 mars et 2 avril**

**(105 euros) - 5 personnes maximum**

Bien plus qu'une pratique de relaxation et de respiration, la cohérence cardiaque est un véritable outil de transformation et d'auto-régulation émotionnelle.

C'est une technique simple et accessible à tous, outil privilégiée pour prévenir et diminuer les symptômes du stress.

Un programme de 4 sessions pour aborder les différents types de pratique de cohérence cardiaque, découvrir les principaux effets sur les plans physiologiques, psychiques et cognitifs, vous accompagner à intégrer la pratique dans votre quotidien sur 3 semaines consécutives.

### **YOGA INTERMEDIAIRE/AVANCE (avec Alexandra)**

**2 jours vacances Avril (dates à définir) - 19h30 à 21h30 (60 euros)**

2 soirées pour s'immerger dans un training intermédiaire/avancé de la pratique du yoga. Le stage devra être suivi en intégralité. Les deux premières sessions seront composées de la pratique d'asanas, d'un pranayama (exercice de respiration) approfondi et d'une méditation. Le dernier soir sera consacré à la pratique du yin yoga et du yoga nidra.

Ne convient pas aux débutants.

## PROGRAMME DES ATELIERS

Année 2025-2026

### ***Atelier ouvert et accessible à tous : Adultes/Adolescents – Débutants/Avancés***

#### **YOGA INTEGRAL POUR UNE BELLE RENTREE (avec Alexandra)**

**Jeudi 04 Septembre - 19h30 à 21h30 (30 euros)**

Anatomie du souffle et Breathwork lab

Le souffle est au commencement de tout ... Fort de cet enseignement, cet atelier accessible à toutes personnes capables de respirer permet de découvrir la force du souffle, de son utilisation dans nos activités quotidiennes aux subtilités des dimensions physiques et énergétiques (postures) mais aussi philosophiques et spirituelles .

#### **YOGA NIDRA : RELAXATION PROFONDE (avec Séverine)**

**Vendredi 03 Octobre - 18h30 à 19h45 (25 euros)**

YOGA NIDRA est une méthode ancestrale de relaxation, intense et profonde. Appelé également «le yoga du sommeil», Yoga Nidra permet de se placer entre l'état de veille et de sommeil, dans cette frange si particulière du « sommeil conscient », et d'aller voyager dans les zones habituellement inaccessibles de son être. Agissant sur le corps physique, le mental et les émotions, Yoga Nidra permet d'améliorer le sommeil, de relâcher les tensions psychiques profondes, de lâcher-prise, et dans la durée, permet une meilleure connaissance de soi. Il se pratique allongé et dure entre 45 min et 1h (accessible à tous).

#### **REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : INITIATION (avec Séverine)**

**Samedi 15 Novembre – 14h30 à 17h00 (35 euros)**

Cet atelier propose de découvrir les bienfaits de la réflexologie plantaire et d'apprendre à donner une séance de détente, intense et profonde, à votre entourage ou à vous-même. Les gestes de base du toucher et un protocole de mouvements relaxants seront ainsi abordés.

#### **ELDOA de la colonne vertébrale « Comment créer de l'espace entre les vertèbres ? » (avec Alenka)**

**Samedi 17 Janvier - 15h00 à 17h00 (30 euros)**

La méthode E.L.D.O.A (Étirements Longitudinaux et Décoaptation Ostéoarticulaire) vise par des exercices à créer de l'espace à l'intérieur des articulations dans le but d'en améliorer la fluidité de mouvement, de diminuer l'inflammation s'il en est, et d'en rectifier l'alignement. Les postures d'ELDOA sont très faciles à intégrer dans n'importe quel contexte ou environnement. Aucun équipement n'est nécessaire pour les exécuter et elles ne prennent que quelques minutes à adopter. Les sensations de liberté, de solidité et de bien-être qu'elles procurent ne ressemblent en rien à ce que les autres types d'exercices produisent.

## **MEDITATION : INITIATION (avec Séverine)**

**Lundi 26 Janvier - 18h15 à 19h15 (25 euros) - 5 personnes maximum**

Besoin de calme intérieur, de recentrage, d'écoute et de bienveillance vis à vis de soi?

Un atelier découverte de méditations guidées pour se poser en pleine conscience, être dans l'instant présent.

## **YOGA DE LA FEMME « Oser son Intuition » (avec Hélène)**

**Samedi 14 Mars - 16h00 à 18h00 (30 euros)**

*Le Yoga de la Femme est une méthode basée sur une combinaison de différentes pratiques : Yoga des hormones, Yin Yoga, Hatha yoga, ainsi que des techniques de relaxation et de respiration. C'est une approche simple et accessible qui aide les femmes à équilibrer leur système hormonal, à diminuer leur stress, à se rebooster et à se reconnecter avec leur femme intérieure.*

Lorsque le chemin à suivre n'est plus clair, que vous vous sentez déconnectée et étrangère à ce qui vous entoure, plongez dans l'écoute de votre corps, la voie de votre coeur et détachez-vous du flux des pensées pour une énergie calme et intuitive.

## **YOGA DE LA FEMME « Oser s'Aimer » (avec Hélène)**

**Samedi 30 Mai - 16h00 à 18h00 (30 euros)**

*Le Yoga de la Femme est une méthode basée sur une combinaison de différentes pratiques : Yoga des hormones, Yin Yoga, Hatha yoga, ainsi que des techniques de relaxation et de respiration. C'est une approche simple et accessible qui aide les femmes à équilibrer leur système hormonal, à diminuer leur stress, à se rebooster et à se reconnecter avec leur femme intérieure.*

Le changement est la seule constante. Oser s'aimer c'est s'accueillir et s'aimer à travers et au delà de tous les changements; se sentir belle à toutes les étapes, plutôt que d'avoir mille objectifs à atteindre.