

PROGRAMME des STAGES

Année 2023-2024

YOGA : YIN YANG YOGA « Cœur Joie et Compassion » (avec Hélène)

Lundi 23 et Mardi 24 Octobre - 19h30 à 21h00 (45 euros)

Karuna et Mudita; traduits par compassion et joie, gaieté, ou enthousiasme... ce seront les fils conducteurs de nos rendez-vous pour ces deux soirées.

Pour une pratique à la fois douce et tonique, mêlant postures (asanas), travail du souffle (panayama), et relaxations et permettant d'allumer l'énergie du Cœur (Hanahatha) et de venir à la fois l'adoucir, le réchauffer et le stimuler. Cultiver une énergie positive de Joie, de bienveillance et de Paix au plus profond de soi et se préparer ainsi au passage de l'Equinoxe d'Automne.

Deux soirées indissociables proposant une pratique tous niveaux sauf grands débutants.

MEDITATION : PROGRAMME MBCT (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) (avec Séverine)

Le jeudi soir de 18h30 à 20h30 du 9 Novembre au 11 Janvier (385 euros)

Un stage complet pour les personnes souhaitant une pratique approfondie et une expérience complète de la méditation de pleine conscience. L'attitude et l'engagement sont le fondement de la pratique. Programme intensif de 8 séances réparties sur 10 semaines.

Une pratique en groupe chaque semaine renforcée par des exercices à faire à la maison et des soutiens audio.

COHERENCE CARDIAQUE (avec Séverine)

Le lundi – 18h15 à 19h15 : 4, 11, 18 et 25 Mars (95 euros)

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 – DEVELOPPER SA PRATIQUE PERSONNELLE (avec Alexandra)

Mercredi 10 et jeudi 11 Avril - 19h30 à 21h30 (55 euros)

Au-delà d'un cours de Yoga par semaine, nous pouvons ressentir l'appel du tapis et de la pratique du YOGA. Mais comment faire et par quoi commencer lorsqu'on se retrouve seul(e). La régularité est la clef qui vous permettra d'ouvrir la porte de postures plus exigeantes ou de séquences plus créatives.

Jour 1 : Flow dynamique guidé et postures techniques

Jour 2 : Construction de sa pratique personnelle - ajustements / questions

Accessible aux élèves réguliers et en bonne condition physique.

PROGRAMME DES ATELIERS

Année 2023-2024

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

YOGA INTEGRAL POUR UNE BELLE RENTREE (avec Alexandra)

Jeudi 07 Septembre - 19h30 à 21h30 (30 euros)

Cet atelier de Yoga intégral est devenu un moment de retrouvailles qui nous permet de reprendre le chemin des tapis et de renouer le contact conscient avec notre respiration et notre corps.

Ouvert à tous.

YOGA NIDRA : RELAXATION PROFONDE (avec Séverine)

Vendredi 06 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 27 Avril – 15h00 à 17h30 (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.

ATELIERS REGARDS CROISES :

RESPIRATION – En faire son allié en cas de trouble

- **YOGATHÉRAPIE : Dimanche 26 Novembre - 10h00 à 12H00 avec Hélène (30 euros)**

La Yoga-thérapie est une approche globale qui peut notamment vous aider à mieux respirer et à mieux vivre avec vos troubles respiratoires.

A travers cet atelier, nous aborderons : assouplissement des côtes, des muscles pectoraux, redressement de la cyphose, afin de libérer l'espace du ventre et ainsi permettre aux poumons de se remplir et de se vider pleinement. Une exploration du système mécanique ostéo-articulaire et musculaire autour des poumons et du diaphragme - moteur principal de la respiration.

Des postures et des exercices doux, comme une boîte à outils à votre disposition pour maîtriser votre souffle, mieux respirer et agir sur les causes des troubles, mais également des propositions pour reprendre confiance et retrouver un état d'apaisement.

- **Qi GONG : Samedi 09 Décembre – 16h00 à 18h00 avec Nathalie (30 euros)**

XiXi Hu ou les marches thérapeutiques !

Venez découvrir l'étonnante méthode créée par Mme GUO Lin dans les années 50, qui consiste à respirer « comme le vent » en marchant. Évacuer sa colère, ses angoisses, le stress, la tristesse autant d'émotions néfastes pour notre système endocrinien. Cette méthode est une hyper oxygénation des cellules (à ne pas confondre avec une hyper ventilation) qui permet d'absorber plus d'oxygène.

La pratique de cette technique de Qi Gong s'appuie sur la notion des 5 éléments en MTC. Il n'y a plus qu'à faire le pas !

POUR UN MEILLEUR SOMMEIL

Troubles du sommeil, insomnies, difficultés pour s'endormir... Envie ou besoin de retrouver un sommeil de qualité ? Ces 2 ateliers complémentaires sont faits pour vous !

Ils vous proposent de découvrir et d'expérimenter des exercices de respiration, des techniques simples de détente et de visualisation ou encore des postures de Yoga pour relâcher les tensions physiques et mentales, ramener le calme, l'apaisement et la confiance en soi.

Un meilleur sommeil, c'est plus de motivation, d'énergie et de vitalité au quotidien !

- **RELAXATION : Samedi 13 Janvier - 16h00 à 18h00 avec Séverine (30 euros)**
- **YIN YOGA : Samedi 27 Janvier - 15h00 à 17h00 avec Alexandra (30 euros)**

SOULAGER LES DOULEURS CHRONIQUES

Vous souffrez de douleurs d'origine articulaire ou inflammatoire, de douleurs chroniques, de fibromyalgie ou de maux de tête récurrents... ?

- **YOGATHERAPIE : Dimanche 10 Mars - 10h00 à 12h00 avec Hélène (30 euros)**

La Yoga-thérapie vous propose des exercices, conseils, postures adaptées, pour vous permettre de vous libérer des tensions douloureuses et reconditionner progressivement votre corps à l'effort ; mais également des méditations et des relaxations pour retrouver un état de tranquillité intérieure, et réduire le stress lié à ces douleurs.

- **FLEURS DE BACH : Samedi 23 Mars - 15h00 à 17h00 avec Alexandra (30 euros)**

Un atelier pour découvrir comment nous accompagner avec les fleurs de Bach..Edward Bach, qui a dédié sa vie à l'étude des fleurs et des états émotionnels, disait que les maux physiques peuvent être le résultat de déséquilibres de la sphère mentale ou émotionnelle. En s'exprimant par le corps, ces dérèglements deviennent observables et nous permettent bien souvent de retrouver leurs origines.

RETROUVER DE L'ÉNERGIE

- **PILATES : Samedi 25 Mai - 16h00 à 18h00 avec Corinne (30 euros)**

Regain d'énergie à travers le pilates : avec une respiration ample, fournissant de l'oxygène aux muscles, en mobilisant le Centre d'énergie, muscles profonds du plancher pelvien et de l'abdomen, en stimulant la tonicité musculaire sans crispation, en créant un lien entre le corps et l'esprit.

- **Qi GONG : Samedi 8 Juin - 16h00 à 18h00 avec Nathalie (30 euros)**

Wu Qin Xi ou Le jeu des 5 animaux.

Dr Hua Tuo sous la dynastie des Han créateurs de cette technique d'imitation des animaux en concordance avec les saisons et les organes vitaux nous invite à bouger le corps en harmonie. Une pratique ludique et revitalisante pour lâcher prise.