

PROGRAMME des STAGES

Année 2024-2025

YOGA : DES RACINES ET DES AILES (avec Hélène)

Lundi 21 et Mardi 22 Octobre -19h30 à 21h00 (45 euros)

Deux soirées de pratique - prises séparément ou jointes - pour un yoga doux, fluide mais aussi puissant qui permettront l'ancrage au corps et au souffle mais également la connexion à soi et à l'instant pour davantage de lâcher-prise.

Lundi : Construire ses racines, stabilité et ancrage - Vinyasa Doux

Mardi : Ouvrir ses ailes pour s'inscrire dans l'Instant - Hatha et Yin

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

Le lundi soir de 18h30 à 20h30 du 6 Janvier au 10 Mars (385 euros) - 5 personnes maximum

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 jeudi – 2 sessions - 18h00/19h00 ou 19h00/20h00 : 6, 13, 20 et 27 Mars (95 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 2023-2024

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

MARCHE SANTÉ (avec Nathalie)

Le Jeudi de 12h30 à 13h30 - 5 séances (50 euros les 5 ; 15€ l'unité)

Cinq marches liées aux 5 éléments et aux 5 organes participeront à soutenir notre immunité avec un impact favorable sur l'équilibre physiologique et la tonification du corps.

YOGA INTEGRAL POUR UNE BELLE RENTREE (avec Alexandra)

Jeudi 05 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 04 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).

PILATES DE LA FEMME – OCTOBRE ROSE (avec Corinne)

Samedi 05 Octobre - 11h30 à 12h30 (Dons libres)

Le Pilates est pour le cancer du sein une Activité Physique progressive de musculation profonde, qui développe l'endurance, augmente les amplitudes articulaires, étire les muscles, rectifie la posture (déséquilibre lié à l'attitude protectrice du sein) et améliore l'équilibre. Enfin, le contrôle sur le corps procure la confiance en soi (cf Pilates et Cancer par Groupe Leaderfit).

MEDITATION : INITIATION (avec Séverine)

Jeudi 10 Octobre - 18h15 à 19h15 (25 euros) - 5 personnes maximum

Lundi 9 Décembre - 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.

RELAXATION – LES EMOTIONS (avec Séverine)

Jeudi 07 Novembre - 18h00 à 20h00 (45 euros) - 5 personnes maximum

Les émotions font partie de la vie, au cœur de l'individu, c'est l'expression de soi, de sa sensibilité... Savoir l'accueillir, la respecter, c'est écouter sa personne, la considérer. Parfois démuni devant l'intensité des émotions et des affects, l'émotion nous submerge et a des répercussions sur notre corps, notre mental, notre moral, notre vie personnelle et professionnelle.

Un atelier qui propose de mieux comprendre leur sens, leur intention, d'apprendre à mieux les identifier, d'être à l'écoute de ses ressentis émotionnels voire de son hypersensibilité, pour les utiliser positivement et de découvrir des techniques simples de relaxation pour mieux les gérer dans le quotidien.

Qi GONG : BIENFAITS DES POSTURES STATIQUES (avec Nathalie)

Samedi 30 Novembre - 15h00 à 17h00 (30 euros)

La pratique des postures statiques est axée sur l'apprentissage de son corps ; le sentir, l'écouter, le comprendre pour l'apprécier et enfin le détendre. Apprendre à relaxer chacune des parties de l'organisme permet la libre circulation de l'énergie et des fluides dans le corps. Progressivement le corps se nourrit, se nettoie et revigore notre organisme en profondeur.

MEDECINE CHINOISE : « Découvertes des points essentiels des 12 méridiens et autres points sources »

(avec Nathalie)

Samedi 18 Janvier - 15h00 à 17h00 (30 euros)

L'acupuncture depuis des milliers d'années traite des maladies en suivant des lignes invisibles à l'œil nu appelées « Méridiens ». Selon la théorie de la MEDECINE CHINOISE le flux énergétique qui circule dans ces méridiens relie les organes permettant une communication avec le reste du corps. Autour de points essentiels découvrons les interactions en relations avec le qi gong.

YOGA DE LA FEMME (avec Hélène)

Samedi 08 Mars - 16h00 à 18h00 (30 euros)

Pour célébrer cette journée du 8 mars, venez pratiquer le Yoga de la Femme.

Combinant Yoga des hormones, Yoga du visage et Yin yoga, une approche douce et accessible à tous les niveaux qui aide à équilibrer le système hormonal, diminuer le stress, et à se reconnecter à notre féminité.

RELAXATION – POUR UN MEILLEUR SOMMEIL (avec Séverine)

Jeudi 10 Avril - 18h00 à 20h00 (45 euros) – 5 personnes maximum

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 !

MARCHE AFGHANE (Marche Active et Méditative en plein air) (avec Séverine)

Lundi 5 Mai - 18h00 à 20h00 (30 euros)

A la croisée de l'exercice physique et de la méditation, la marche afghane offre une autre vision de la marche : conscience, pouvoir de la respiration, puissance de la régénération. Cette discipline, simple, facile à pratiquer, permet de reprendre contact avec son corps, d'arrêter le flux incessant des pensées, de vivre le moment présent, de se ressourcer...