

PROGRAMME des STAGES

Année 2026-2027

COHERENCE CARDIAQUE (avec Séverine)

Le lundi de 18h15 à 19h15 : 28 septembre, 5, 12 et 19 octobre (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 privilégié 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.

RETRAITE SILENCIEUSE (avec Séverine)

3 jours / 3 nuits en pension complète – 22 au 25 octobre (520 euros)

Trois jours pour se retirer du rythme habituel pour se reconnecter à l'essentiel, dans le silence et la présence.

Dans un cadre naturel et bienveillant, le silence devient un espace d'exploration intérieure. Chaque instant ouvre à plus de présence, de clarté et de calme.

Au programme : Méditations guidées, respirations, pratiques corporelles douces, relaxations profondes, marche consciente, temps de silence, espaces de contemplation et de présence à soi.

Tout au long du séjour, vous serez guidé(e) verbalement et accompagné(e) avec douceur. Une approche accessible, inspirée des retraites silencieuses et adaptée à chacun.

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

Le lundi soir de 18h30 à 20h30 du 16 novembre au 18 janvier (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.

YOGA INTERMEDIAIRE/AVANCE (avec Alexandra)

Lundi 5 et Mardi 6 Avril - 19h30 à 21h30 (60 euros)

Thématique à venir.

PROGRAMME DES ATELIERS

Année 2026-2027

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

YOGA & SYSTEME NERVEUX (avec Alexandra)

Jeudi 10 Septembre - 19h30 à 21h30 (30 euros)

Apaiser le corps pour retrouver un mental serein.

Dans nos journées souvent rythmées par le stress, les sollicitations permanentes et la charge mentale, notre corps reste parfois bloqué en mode "alerte". Cet atelier propose de comprendre simplement comment fonctionne notre système nerveux et d'explorer, grâce au mouvement, à la respiration et à la relaxation, des outils concrets pour retrouver un état de calme, de présence et de récupération.

Une pratique fluide, accessible à tous, où l'objectif n'est pas la performance mais le bien-être profond.

MEDITATION & RELAXATION : JOURNÉE SILENCIEUSE

Dimanche 11 octobre – 10h00 à 16h00 (60 euros)

Une immersion d'une journée pour découvrir et goûter aux bienfaits du silence.

Le temps d'une journée, offrez-vous une parenthèse de silence et de calme pour respirer, ralentir, écouter autrement. Au programme : Méditations, pratiques corporelles douces, marche consciente, relaxation.

Vous serez guidé(e) (verbalement) tout au long de la journée dans un cadre bienveillant, sécurisant et accessible à tous, même aux débutants.

YOGA NIDRA : RELAXATION PROFONDE (avec Séverine)

Mardi 20 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).

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

Samedi 14 Novembre - 15h00 à 16h00 (20 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 1er Février - 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.

YIN YOGA CANDELIGHT (avec Alexandra)

Samedi 27 février - 20h00 à 22h00 (30 euros)

Une parenthèse de douceur à la lueur des bougies

Le temps d'une soirée, laissez le rythme du quotidien derrière vous pour entrer dans un espace de calme et de présence. À la lueur des bougies, nous explorerons une pratique de Yin Yoga lente et profondément relaxante, où chaque posture est une invitation à relâcher les tensions physiques et mentales. Une expérience sensorielle qui apaise le système nerveux, favorise un sommeil réparateur et permet de retrouver le plaisir d'être simplement là, dans l'instant.

Accessible à tous, sans prérequis.

YOGA DE LA FEMME (avec Delphine)

Samedi 20 Mars - 16h00 à 18h00 (30 euros)

MARCHE SANTÉ (avec Nathalie)

Le Jeudi de 9h00 à 10h00 - 5 séances en extérieur (55 euros les 5 ; 15€ l'unité)

Ces marches élaborées par Madame Guölin atteinte d'un cancer et simplifiées par son disciple Zhang Ming wu ont pour objectif d'harmoniser le corps physique, la respiration, l'énergie, les émotions et l'esprit.

Chaque marche associée à un organe a un effet régulateur sur l'immunité et renforce le système locomoteur, la coordination et la vascularisation du cerveau.

L'efficacité de ces marches repose sur la technique respiratoire et permet un apport d'oxygène important qui va contrer le développement des cellules cancéreuses.