

PROGRAMME DES ATELIERS ET STAGES

Année 2021-2022

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

YOGA : ATELIER DE RENTREE (avec Alexandra)

Jeudi 09 Septembre - 19h30 à 21h30 (25 euros)

Une séance complète de Yoga pour retrouver sereinement le contact avec le corps. Cette quête prendra la forme d'asanas, de pranayama et de méditation afin de nous offrir une expérience holistique.

Un atelier ouvert à tous.

STAGE SOPHRO-RELAXATION : LA CONFIANCE EN SOI (avec Séverine)

Vacances de la Toussaint

Pour enfants et adolescents

YOGA : YIN/YANG YOGA (avec Alexandra)

Dimanche 14 Novembre - 15h00 à 18h00 (35 euros)

Les Yoga Vinyasa et Yin sont très complémentaires. En Vinyasa, nous renforçons et étirons le muscle dans des postures difficiles, où l'alignement est essentiel pour protéger les articulations. En Yin, l'intention se porte sur la détente et le relâchement de tissus plus profonds pour éliminer les tensions du corps en douceur.

Un atelier ouvert à tous.

SOPHRO-RELAXATION : ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT ET LES INCERTITUDES (avec Séverine)

Samedi 27 Novembre – 15h15 à 17h45 (30 euros)

Votre vie prend un nouveau tournant personnel ou professionnel, vous faites face à des incertitudes ? Un atelier pour poser un regard lucide et constructif sur cette étape importante, aller à la rencontre de vos ressources et les mettre au service de vos projets, se libérer de ses peurs devant inconnu, accompagner le changement et l'orienter plutôt que le subir, se recentrer sur soi et rester maître à bord

YOGA DE LA FEMME (avec Hélène)

Dimanche 5 Décembre – 10h00 à 12h00 (25 euros)

Le Yoga de la Femme est une pratique douce et bienveillante, qui aide à se reconnecter à sa féminité, à se sentir bien dans sa peau, se ressourcer, diminuer le stress et équilibrer le système hormonal. C'est un savoureux mélange de plusieurs méthodes de Yoga, de techniques de respiration et de relaxation et en clôture, un Yoga Nidra, pour une détente totale.

Public : Convient à toutes les femmes, de tous les âges (à partir de l'âge de la puberté).

AROMATHERAPIE : MA TROUSSE D'HUILES ESSENTIELLES (avec Isabelle)

Samedi 11 Décembre – 15h30 à 17h30 (30 euros)

Découverte de 8 huiles essentielles incontournables, à avoir dans sa trousse. Une huile essentielle offre de multiples propriétés de par sa composition biochimique, il est donc intéressant de ne pas l'utiliser pour un usage unique et restrictif. Nous aborderons les bienfaits de chaque huile, les contre-indications et le mode d'utilisation. A la veille de Noël, une trousse d'huiles essentielles, une belle idée cadeau ...

TAI CHI CHUAN : INITIATION (avec Jean-Luc)

Samedi 08 janvier – 14h00 à 17h00 (35 euros)

Un atelier de découverte du Taichi autour du travail avec un partenaire, ou Tuishou, vous permettra de découvrir comment pratiquer dans le relâchement pour utiliser l'énergie. Ce travail peut également intéresser les pratiquants de Qi Gong.

NATUROPATHIE : L'ARGILE (avec Isabelle)

Vendredi 21 Janvier – 18h30 à 20h00 (25 euros)

L'argile est un produit naturel issu de la matière rocheuse. Utilisé en cosmétique ou à visée thérapeutique. Il est nécessaire de savoir la choisir, connaître ses modes d'utilisations et ses vertus afin d'optimiser ses pouvoirs et son efficacité. A l'issue de cet atelier, vous saurez comment et pourquoi vous préparer un cataplasme d'argile.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE : INITIATION (avec Séverine)

Samedi 22 Janvier – 15h15 à 17h45 (30 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.

QI GONG ET DANSE : " le Qi dans les danses" (avec Nathalie)

Samedi 29 Janvier – 16h00 à 17h30 (20 euros)

Le qi gong et la danse où la circulation de l'énergie dans le mouvement se rencontrent sur des rythmes variés.

SOPHRO-RELAXATION : RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI (avec Séverine)

Samedi 05 Février – 15h15 à 17h45 (30 euros)

Manque de confiance en soi ? Doutes, peurs, incertitudes quant à soi-même ? Un atelier pour développer des outils pour cultiver cette confiance, oser s'affirmer et être pleinement soi-même, contacter sa force intérieure et la déployer en toute sérénité, se sentir à sa juste place.

YOGA : RÉVEILLEZ L'ANIMAL QUI SOMMEILLE EN VOUS (avec Alexandra)

Dimanche 13 Février - 15h00 à 18h00 (35 euros)

Les postures de Yoga s'inspirent de la nature et notre lexique yogique est très empreint de noms d'animaux : cobra, tortue, sauterelle, corbeau, chat... Par le lâcher-prise, nous partons à la recherche d'une mobilité animale et de mouvements plus instinctifs afin de nous connecter à notre "moi" profond.

Au-delà de l'alignement et du cadre je vous propose un flow fluide qui amène la conscience dans le mouvement. Pas de posture "idéale", chacun cherche son espace à son rythme.

NATUROPATHIE : LA DETOX (avec Isabelle)

Vendredi 11 Mars – 18h30 à 20h00 (25 euros)

Le foie est un organe majeur. Cet atelier vous permettra de comprendre le processus de détoxification, d'identifier les sources de toxiques, de détecter les symptômes d'intoxication. Certains nutriments ont un rôle indispensable pour une détoxification efficace et une élimination optimum. Les bases pour la detox de sortie de l'hiver et l'arrivée du printemps...

YOGA : DANSE DU DRAGON (avec Hélène)

Dimanche 13 Mars – 10h00 à 12h00 (25 euros)

Fêtons le printemps et son énergie avec la Danse du Dragon, une pratique dynamique inspiré du Yoga Vinyasa et du Qi Gong qui nous permet d'explorer notre capacité au lâcher prise par la répétition de séquences circulaires et rythmées. Cette séquence Yang sera équilibrée par un Yoga Nidra, pour une relaxation totale profonde et silencieuse qui agira sur les tensions profondes du corps et du mental.

Public : La danse du Dragon s'adresse à tous, y compris ne pratiquant pas le yoga, mais dont la condition physique permet un rythme parfois soutenu.

SOPHRO-RELAXATION : PREPARATION AUX EXAMENS (brevet – bac – concours) (avec Séverine)

Samedi 19 Mars – 15h15 à 17h45 (30 euros)

Préparation à la gestion du stress et de la confiance

QI GONG: ATELIER CONFERENCE (avec Nathalie)

Samedi 02 Avril – 16h00 à 17h30 (20 euros)

Pratiquer le Qi Gong c'est aussi en comprendre la culture. Une pratique mêlée d'histoires de Yin et de Yang, de médecine traditionnelle Chinoise, de philosophies, de sciences économiques et sociales, de techniques martiales, etc. De la théorie à la pratique nous aborderons quelques fondements essentiels pour une meilleure compréhension et adaptation dans l'usage du Qi Gong.

RELAXATION : MARCHÉ AFGHANE en plein air (avec Séverine)

Samedi 09 Avril – 15h15 à 17h15 (25 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...

STAGE YOGA (avec Alexandra)

du mardi 26 au jeudi 28 Avril -19h30 à 21h30 (75 euros)

3 soirées pour s'immerger dans un training intermédiaire/avance 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.

NATUROPATHIE : MA PEAU AU NATUREL (avec Isabelle)

Vendredi 20 Mai – 18h30 à 20h00 (25 euros)

La peau est la première barrière immunitaire de votre corps, elle a pour rôle de vous protéger telle une armure. Toutefois, elle est amenée à subir diverses agressions de par son contact direct avec l'environnement... je vous propose de mieux comprendre le fonctionnement de notre système cutané, d'identifier les causes et l'origine des problématiques courantes, et enfin de découvrir comment et pourquoi s'occuper de sa peau au naturel ...