

PROGRAMME DES ATELIERS

Année 2022-2023

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

YOGA INTEGRAL POUR UNE BELLE RENTREE (avec Alexandra)

Jeudi 08 Septembre - 19h30 à 21h30 (25 euros)

Ce premier rendez-vous YOGA vous propose d'allier deux pratiques dans la même séance. Le Vinyasa (Yang) permet de renforcer et dynamiser le corps, là où le Yin Yoga permet de l'étirer et d'apaiser le système nerveux. Un breathwork (travail respiratoire) viendra compléter ce rendez-vous pour démarrer l'année dans une bonne énergie !

Atelier ouvert à tous (sauf femmes enceintes)

YOGA NIDRA : RELAXATION PROFONDE (avec Séverine)

Un vendredi par mois - 18h30 à 19h45 (20 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).

ATELIERS REGARDS CROISES :

SANTÉ DU DOS

- **YOGA : Dimanche 27 Novembre - 14h30 à 17h30 avec Alexandra (35 euros)**
- **PILATES : Dimanche 15 Janvier – 10h00 à 12h00 avec Corinne (25 euros)**

La santé, la souplesse, l'ouverture et la musculature de notre dos représentent une grande partie de notre bien-être au quotidien. La sédentarité, les défauts de posture, le stress se ressentent dans le dos.

Avec ce Regards Croisés Yoga / Pilates, nous corrigerons les postures et alignements afin de renforcer, assouplir et redresser notre dos, des lombaires à la nuque, du sacrum aux cervicales.

Chaque posture sera adaptée aux contraintes physiques de chacun.

BOOST DE VITALITE

- **Qi GONG : Samedi 4 Février - 16h00 à 18h00 avec Nathalie (25 euros)**
- **YOGA : Dimanche 12 Février - 10h00 à 12h00 avec Hélène (25 euros)**

L'énergie du Printemps Chinois naissant nous invite à un coup de Boost de notre Vitalité ! Cette année, c'est par la danse que nous souhaitons fêter ce renouveau, à travers le regard de deux disciplines complémentaires.

- Avec Nathalie, Qi-Gong et danse, une expérience croisée, une combinaison parfaite pour libérer son énergie. Au travers d'un jeu subtil de métissage culturel, l'expression de mouvements externes entre progressivement en résonance avec les mouvements internes.

- Avec Hélène, découvrez la Danse du Dragon, 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 sera suivie d'une pratique plus lente qui agira sur les tissus profonds en une invitation au non-agir. En clôture, un Yoga Nidra, pour une relaxation totale.

Aucune connaissance de l'art du Qi Gong ni de la danse ou du Yoga n'est nécessaire, seul l'envie de se sentir libre de vivre une expérience harmonieuse entre l'esprit et le cœur.

LES EMOTIONS

- **SOPHROLOGIE ET RELAXATION : Samedi 11 Mars - 15h00 à 17h00 avec Séverine (25 euros)**
- **YOGA : Dimanche 26 mars - 14h30 à 17h30 avec Alexandra (35 euros)**

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 démuné 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.

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

- Alexandra, à travers une pratique complète du Yoga, vous accompagne à traverser l'émotion sereinement, à prendre du recul et mieux vivre les moments difficiles.

YIN / YANG

- **Qi GONG : Samedi 1^{er} Avril - 16h00 à 18h00 avec Nathalie (25 euros)**
- **YOGA : Dimanche 16 Avril - 10h00 à 12h00 avec Hélène (25 euros)**

Pratiquer le Qi Gong ou le Yoga c'est aussi en comprendre et expérimenter l'Energie, le Qi, le Prana... et les ambivalences.

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 Nathalie abordera quelques fondements essentiels pour une meilleure compréhension et adaptation dans l'usage du Qi Gong.

- Hélène vous propose d'évoluer d'une pratique dynamique et tonique - Yang Yoga vers la douceur introspective du Yin Yoga. En clôture, un Yoga Nidra, pour une relaxation totale.