

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 jeudi – 2 sessions - 18h00/19h00 ou 19h00/20h00 : 7, 14, 21 et 28 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 (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.