

## **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 lundi – 18h15 à 19h15 : 4, 11, 18 et 25 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 – DEVELOPPER SA PRATIQUE PERSONNELLE (avec Alexandra)**

**Mercredi 10 et jeudi 11 Avril - 19h30 à 21h30 (55 euros)**

Au-delà d'un cours de Yoga par semaine, nous pouvons ressentir l'appel du tapis et de la pratique du YOGA. Mais comment faire et par quoi commencer lorsqu'on se retrouve seul(e). La régularité est la clef qui vous permettra d'ouvrir la porte de postures plus exigeantes ou de séquences plus créatives.

Jour 1 : Flow dynamique guidé et postures techniques

Jour 2 : Construction de sa pratique personnelle - ajustements / questions

Accessible aux élèves réguliers et en bonne condition physique.