

PROGRAMME des STAGES

Année 2022-2023

YOGA : UN PEU PLUS LOIN... AUTOUR DES NIYAMAS (avec Hélène)

Lundi 24 et mardi 25 Octobre -19h30 à 21h00 (40 euros)

Deux jours indissociables autour des Niyamas.

Le texte des Yoga Sutra de Patanjali nous invite à pratiquer les Niyamas - discipline intérieure des Yogis. Vaste sujet d'étude et de méditation... des chemins à parcourir : du sacré à la Joie, de l'ardeur au lâcher prise !

Au programme Asanas, Pranayama et Méditation.

COHERENCE CARDIAQUE (avec Séverine)

Le jeudi – 2 sessions - 14h30/15h30 ou 18h30/9h30 : 30 Mars et 6, 13, 20 Avril (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)

Lundi 24 et mardi 25 Avril -19h30 à 21h30 (50 euros)

3 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.

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

Le jeudi soir de 18h30 à 20h30 du 11 Mai au 29 Juin (380 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.