

# YOGA

## SELON LA TRADITION AYURVEDIQUE

**Infos trimestrielles de Septembre à décembre 2017**

**COURS** collectif - forfait 1 cours/semaine 150€trim, forfait illimité 220€trim, 1 séance 15€.  
particulier - sur rendez-vous - la séance 35€

*L'état d'esprit se veut libre. Il n'y a pas de "niveau" car le yoga n'est pas un sport et ne répond pas à des critères de souplesse ou de performance encore moins de réussite, chacun évolue en fonction de ses aptitudes.*

**LUNDI 8H30 à 10H30**

*Nettoyage du corps, salutations au soleil, postures d'automne, chant et relaxation.*

**MARDI 16H à 18H**

*Un temps pour soi! Equilibrage du souffle, postures spécifiques, relaxation.*

**MARDI 18H30 à 20H30**

*Recentrage du souffle, salutations à la lune, postures d'automne, vers la méditation.*

**MERCREDI 9H à 11H**

*Nettoyage du corps, salutations au soleil, postures d'automne, chant et relaxation.*

**JEUDI 14H à 16H**

*Un temps pour soi! Equilibrage du souffle, postures spécifiques, relaxation.*

**JEUDI 18H30 à 20H30**

*Séance pour se libérer des tentions accumulés dans la journée. Recentrage du souffle, salutations à la lune, postures d'automne, vers la méditation.*



**ATELIERS** la demi journée/45€

Une série d'atelier sur le Yoga et l'ayurveda. Un art de vivre pour prendre soin de soi et des autres, pour nous aider à mettre en place une vie plus équilibrée et plus saine. Chaque atelier comportera : une partie théorique, une pratique postures (asanas), respiratoire (pranayama) et des exercices de méditation, des massages, des conseils et pistes à suivre pour une vie plus équilibrée.

**Atelier "Base de l' Ayurveda"**

samedi 30 septembre à 14h  
dimanche 1 octobre à 9h  
dimanche 8 octobre à 9h

*Nous aborderons les 5 éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Les ressentir en nous, les repérer, s'y connecter, les intégrer, et apprendre à les gérer pour trouver l'équilibre. Ces 5 éléments nous permettent de comprendre en profondeur notre constitution (dosha), qui est à la base de toute application de l'ayurveda. Nous réaliserons un test pour connaître notre constitution, et chacun repartira avec de nombreux conseils ayurvédiques adaptés.*

**Atelier "yoga enfant"**

vendredi 27 octobre à 14h

*A la découverte du yoga, dans un esprit de joie, de douceur et de bienveillance. Nous découvrirons les postures et nous porterons une attention particulière aux bienfaits de la respiration.*

*« la pleine conscience », un moment de partage pour vivre l'instant présent. Fabrication de mandalas, pour accroître la concentration tout en détendant l'esprit. Enfin, après quelques massages, nous clôturerons la séance par un temps de relaxation, pour parfaire le relâchement physique et mental.*

**Stage "spécial automne"**

samedi 21 & dimanche 22 octobre

*L'automne est la période pendant laquelle on cueille et récolte les fruits des saisons précédentes. Lors de ce stage, nous allons libérer le corps et le mental de tout ce qui nous encombre. Nous allons également promouvoir une meilleure absorption et distribution de l'énergie PRANA afin de respirer la vie pleinement et préparer l'hiver. Ce sera l'occasion d'aborder les concepts d'Ama (les toxines) et d'Agni (le feu digestif). L'occasion aussi d'accorder son corps avec **Bernard**, musicohérapeute. Par une pratique corporelle et vocale, nous irons progressivement vers une perception plus profonde du son dans ses aspects acoustiques et musicaux. Nous serons aidé dans cette démarche par l'utilisation d'un instrument particulier, le monocorde.*

**Atelier "l'homme vibratoire" avec Jacqueline** samedi 28 & dimanche 29 octobre

*Un être humain échange continuellement des informations avec le monde dans lequel il vit, et dont il se nourrit : il absorbe l'ordre du monde extérieur et le stocke dans ses noyaux cellulaires. La radiesthésie, le magnétisme, les soins énergétiques, la géobiologie ne requièrent pas un « don » particulier, toute personne possède ces facultés naturelles, innées. Ces qualités sensorielles de réception et d'émission peuvent être reconnectées par toute personne motivée par l'apprentissage et l'acquisition de ces pratiques d'éveil à la vie en harmonie avec le Vivant.*

**Massages** sont plus qu'un moyen de détente, ils ont pour propriété d'agir autant sur le corps que sur l'esprit et l'affectif.

KANSU (massage de la plante des pieds) 40€ / ABHYANGA (massage de tout le corps) 70€ / SHIRODHARA (mouvement lent d'huile sur le front) 60€ / SPÉCIFIQUE (selon les besoins et technique de reiki) 50€.