



Yoga

ATELIERS D'ETE

Animés par Pauline Racine, enseignante de Yoga, diplômée de YOGAWORKS

- Le 2 juillet Yoga, énergie, équilibre, bien être
- Le 4 juillet Construire une pratique personnelle du yoga
- Le 9 juillet Yoga & beauté
- Le 11 juillet Yoga détente totale

« Le yoga est comme la musique :
le rythme du corps, la mélodie de
l'esprit, et l'harmonie de l'âme
créent la symphonie de la vie. »
B.K.S Iyengar

Ateliers tous niveaux, de 19h à 20h30

Atelier 1 : YOGA, ÉNERGIE, ÉQUILIBRE & BIEN-ÊTRE le 2 juillet

Approfondissement et exploration des postures : alignements et bienfaits des différents types d'asanas : postures debout, flexions avant, flexions arrières, inversions, équilibre sur les mains, torsions, relaxation.

Atelier 2 : CONSTRUIRE UNE PRATIQUE PERSONNELLE DU YOGA le 4 juillet

Quatre séquences courtes (15-20 mn) à refaire chez vous à l'aide de fiches pratiques et d'exercices (Séquences énergies, Séquence relaxation, Séquence concentration). Une « boîte à outils » indispensables pour les amoureuses et amoureux du Yoga..

Atelier 3 : YOGA ET BEAUTÉ le 9 juillet

D'après les maîtres de la tradition yogi, le corps idéal doit être vigoureux sans être trop musculeux, ni trop gros ni trop mince. Grâce à cet atelier, vous apprenez une série de postures spécifiques pour renforcer le maintien postural, faciliter l'élimination des graisses superflues, régénérer la peau et l'organisme, se détoxifier et se débarrasser des tensions.

Atelier 4 : YOGA DÉTENTE TOTALE le 11 juillet

Inspirée du Yoga Nidra, du yoga de la détente et du sommeil, cet atelier vous permet d'explorer la voix de la relaxation profonde grâce à une pratique douce de postures spécifiques pour se recharger en énergie. Des exercices de respiration pour ré-oxygéner le corps et le débarrasser des tensions, ainsi qu'à un travail de relaxation consciente et des exercices de méditation.

PARTICIPATION

- 30 euros l'atelier
- 50 euros les 2 ateliers
- 65 euros les 3 ateliers
- 80 euros les 4 ateliers

Je M'INSCRIS 2 juillet 4 juillet 9 juillet 11 juillet

Je joins à mon bulletin d'inscription, des arrhes de 50 % de la totalité, soit :

..... euros à l'ordre du Mouvement 19.

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal :

email : Mob :