

EVENEMENTS



ATELIER YOGA HIPS (BARBARA) SAMEDI 4 MARS 15:00-17:00

LE BASSIN ET LES HANCHES SONT LE SIÈGE DE NOTRE PUISSANCE PERSONNELLE, AINSI QUE LE SIÈGE DE NOTRE MOBILITÉ ET DE NOTRE SOUPLESSE, PHYSIQUE, MENTALE, ÉMOTIONNELLE. NOTRE PRATIQUE VA DONC OUVRIR, RÉVÉLER, LIBÉRER LES TENSIONS SUR DIFFÉRENTS PLANS.



CLASSE MENSUELLE MYSORE (BARBARA) DIMANCHE 5 MARS 07:30-09:30

LA SALLE SERA OUVERTE DE 7H30 À 9:30, AVEC UNE ENTRÉE AU PLUS TARD À 8:15
COURS ACCESSIBLE AVEC 1 CRÉDIT DE VOTRE CARTE 10 COURS ET GRATUITEMENT AVEC VOTRE ABONNEMENT ILLIMITÉ OU 1 FOIS PAR SEMAINE.
DANS UNE CLASSE MYSORE, CHACUN PRATIQUE EN FONCTION DE SON NIVEAU (MÊME DÉBUTANT), À SON PROPRE RYTHME ET SELON SES CAPACITÉS, AVEC L'ASSISTANCE DE L'ENSEIGNANT



ATELIER ARMS BALANCE (FARID) SAMEDI 11 MARS 15:00-17:00

L'ATELIER EST CONSTRUIT À PARTIR D'EXERCICES PRÉCISÉMENT CHOISIS POUR PRÉPARER LE CORPS AUX ÉQUILIBRES. SOYEZ SANS CRAINTES, DÉBUTANTS ET AVANCÉS, VOUS SEREZ ACCOMPAGNÉS DANS VOTRE EXPLORATION AVEC DE NOMBREUSES VARIATIONS ADAPTÉES.



ATELIER BIEN ETRE DU DOS ET REFLEXO (BARBARA ET KARINE) SAMEDI 18 MARS 15:00-17:00

DANS CE STAGE NOUS ALLONS APPRENDRE DES TECHNIQUES PHYSIQUES ET MENTALES POUR SOULAGER LE MAL DE DOS, RESPIRATION, ÉTIREMENT, RENFORCEMENT ET MOBILITÉ, RELAXATION ET VISUALISATION POUR SOULAGER ET RÉÉDUCER NOTRE COLONNE DE VIE.
LE STAGE SERA ENRICHIS D'UNE PETITE INITIATION A LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE AVEC PRATIQUE D'AUTO MASSAGES SUR LES ZONES RÉFLEXES DU DOS. CET ATELIER SERA ENCADRÉ PAR KARINE PRABONNAUD, RÉFLEXOLOGUE PLANTAIRE CERTIFIÉE RNCP.

MARS ET AVRIL 2023

EVENEMENTS



CLASSE MENSUELLE MYSORE (BARBARA) DIMANCHE 19 MARS 07:30-09:30

LA SALLE SERA OUVERTE DE 7H30 À 9:30, AVEC UNE ENTRÉE AU PLUS TARD À 8:15
COURS ACCESSIBLE AVEC 1 CRÉDIT DE VOTRE CARTE 10 COURS ET GRATUITEMENT AVEC VOTRE ABONNEMENT ILLIMITÉ OU 1 FOIS PAR SEMAINE.
DANS UNE CLASSE MYSORE, CHACUN PRATIQUE EN FONCTION DE SON NIVEAU (MÊME DÉBUTANT), À SON PROPRE RYTHME ET SELON SES CAPACITÉS, AVEC L'ASSISTANCE DE L'ENSEIGNANT



ATELIER YOGA YEUX (BARBARA) DIMANCHE 19 MARS 15:00-17:00

LE BUT DE CET ATELIER EST DE LIBÉRER LES YEUX DE DIFFÉRENTES TENSIONS, PAR LA RELAXATION, LA DÉCONTRACTION, AINSI QUE PAR DES MOUVEMENTS OCULAIRES SPÉCIFIQUES ET DES EXERCICES DE VISUALISATION. LE YOGA DES YEUX PROPOSE DES EXERCICES POUR DÉTENDRE LES YEUX TANT PHYSIQUEMENT QUE MENTALEMENT, AFIN DE STABILISER, ET PEUT-ÊTRE MÊME, D'AMÉLIORER LA VUE.



TANTRA YOGA (FARID) SAMEDI 25 MARS 14:00-18:00

LE YOGA TANTRA EST UN ART D'AIMER ET UNE VOIE D'ÉVEIL À SOI ET AUX AUTRES. IL VISE À UNIR LE FÉMININ ET LE MASCULIN QUI EST NOTRE VÉRITABLE MOI POUR QUE LA CONSCIENCE ET LA FORCE UNIVERSELLE FUSIONNENT ET ÉMERGENT. PRIX 50€



ATELIER YOGA HIPS (BARBARA) SAMEDI 29 AVRIL 15:00-17:00

LE BASSIN ET LES HANCHES SONT LE SIÈGE DE NOTRE PUISSANCE PERSONNELLE, AINSI QUE LE SIÈGE DE NOTRE MOBILITÉ ET DE NOTRE SOUPLESSE, PHYSIQUE, MENTALE, ÉMOTIONNELLE. NOTRE PRATIQUE VA DONC OUVRIR, RÉVÉLER, LIBÉRER LES TENSIONS SUR DIFFÉRENTS PLANS.