

ASSOCIATION AGESY

123 avenue de Strasbourg - 57070 Metz, FRANCE

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : lamaisonduyoga@orange.fr

www.lamaisonduyoga.fr

YOGA - STAGES LES SAMEDIS MATIN DE 9h à 12h

Saison 2020 - 2021



Programme



05 Septembre 2020 : Stimuler le Feu Digestif - avec Sandrine

Pour certains le feu digestif est trop lent, pour d'autres il est trop rapide, pour d'autres encore il est variable ! Notre digestion reflète ce que nous « mangeons » physiquement et émotionnellement. A travers un yoga intégral adapté, nous verrons comment équilibrer notre feu digestif, le stimuler ou l'apaiser. Les postures, les pranayamas, quelques hasta mudras et mantras vous aideront et vous guideront dans une pratique adaptée à votre besoin.

19 Septembre 2020 : Notre Corps Temple de l'Architecture Parfaite - avec Patricia

Notre corps: comment le respecter, lui parler, l'amener avec douceur et rigueur vers la posture. Travailler avec le minimum de force musculaire tout en développant sa puissance intérieure. Percevoir l'énergie et le souffle circuler à l'intérieur de soi.



03 Octobre 2020 : Yoga et Étirements - avec Nicole

"Asana" est le mot sanskrit qui désigne une posture physique. Les Asanas, composantes fondamentales du Hatha Yoga visent notamment à étirer les différentes parties du corps. Cela afin d'en déloger les éventuelles tensions, d'ajuster le schéma corporel, d'affiner la conscience de soi. « Un esprit sain dans un corps sain » plus que jamais cette maxime a du sens ici puisque ce qui vous est proposé dans cette séance c'est de clarifier l'esprit en passant par le corps.

17 Octobre 2020 : Acro Yoga - avec Pierre

Le rapprochement des mots acro et yoga interpelle, questionne et intrigue parfois... L'acro-yoga c'est quoi ? Une pratique métissée, accessible à tous, aux multiples bénéfices. L'acro-yoga combine le yoga, les portés acrobatiques et, suivant les écoles, le massage thaï ou la danse. C'est un art du mouvement en lien avec un ou plusieurs partenaires.

Envie de vous envoler? Venez essayer, vous verrez ça n'est pas compliqué!



07 Novembre 2020 : Shiatsu Du Dos / Épaules et Omoplates - avec Michèle

Le Shiatsu, massage thérapeutique japonais, se pratique au sol, au travers des vêtements. Il consiste à soulager les tensions grâce à des pressions rythmées sur le corps, des mobilisations, des étirements. Le Shiatsu entretient, apaise, soulage, et harmonise le corps.

Séance centrée sur le Dos / Épaules et Omoplates.

21 Novembre 2020 : Retour à soi avec Sylvie

En cette période de l'année, les jours deviennent de plus en plus courts, la nature devient silencieuse et nous invite à se poser pour prendre soin de soi. Nous réaliserons des postures d'ancrage en lien avec le centre racine, Muladhara chakra qui nous ramènent à nos racines et à la source de vie. Le chant des voyelles soutiendra cette démarche de retour vers soi. Nous évoquerons également les clés santé permettant de stimuler l'immunité pendant les frimas de l'hivers.



05 Décembre 2020 : L'Équilibre dans le Yoga - avec Patricia

Les postures d'équilibre sont excellentes pour ramener le mental sur l'instant présent et lui éviter de vagabonder. Équilibre du corps engendre équilibre de l'esprit. Concentration et synchronisation du souffle et du mouvement.

19 Décembre 2020 : Yoga au son des koshis et bols tibétains - avec Cathy

C'est une invitation à un voyage vers votre écoute intérieure grâce aux vibrations des bols chantants et des koshis, reliés aux 4 éléments. Vous cheminerez tout au long de cette matinée avec des postures de yoga pour délier le corps et des temps de méditation pour vous mettre en résonance avec l'énergie des bols et des koshis.





09 Janvier 2021 : Les Chakras - avec Nicole

Chakra signifie roue en sanskrit. Les Vedas, les quatre textes les plus anciens de l'Hindouisme, décrivaient déjà ces centres énergétiques de l'être humain. Ce sont des spirales sphériques situées dans le corps éthérique qui agissent comme des transmetteurs d'énergie. Ils influencent notre activité à travers le fonctionnement des glandes endocrines. Ces glandes affectent le fonctionnement de notre corps, de notre équilibre mental et de notre intégrité émotionnelle.

23 Janvier 2021 : Shiatsu Des Hanches / Jambes et Pieds - avec Michèle

Le Shiatsu, massage thérapeutique japonais, se pratique au sol, au travers des vêtements. Il consiste à soulager les tensions grâce à des pressions rythmées sur le corps, des mobilisations, des étirements. Le Shiatsu entretient, apaise, soulage, et harmonise le corps.

Séance centrée sur les Hanches / Jambes et Pieds.



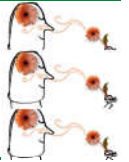
06 Février 2021 : Yoga du Son - avec Sandrine

Le son dans les postures, utilisation des résonances, de l'énergie vibratoire des sons pour entrer dans les postures et y rester. La séance commence par une mise à plat du corps et du mental, suivent des exercices de purification, d'énergétisation et de déconditionnement accompagnés de sons. Lorsque l'on goûte à une séance de hatha yoga sonore, on ressort changé, purifié, énergisé et l'on a qu'une envie : revenir.



20 Février 2021 : Rééquilibrer les chakras grâce au Yoga et Aromathérapie - avec Cathy

Une matinée composée de postures de yoga en lien avec les chakras et nous prendrons un temps de méditation sur chaque chakras avec l'huile essentielle qui lui correspond énergétiquement. Un voyage olfactif pour retrouver votre essence intérieure, vous reconnecter à votre cœur, calmer l'agitation physique et émotionnelle qui l'habite régulièrement.



13 Mars 2021 : Shiatsu des Bras / Thorax et Abdomen - avec Michèle

Le Shiatsu, massage thérapeutique japonais, se pratique au sol, au travers des vêtements. Il consiste à soulager les tensions grâce à des pressions rythmées sur le corps, des mobilisations, des étirements. Le Shiatsu entretient, apaise, soulage, et harmonise le corps.

Séance centrée sur les Bras / Thorax et Abdomen.



27 Mars 2021 : Conscience et Prana - avec Sylvie

Ce stage sera centré sur le nettoyage de printemps, pour favoriser le renouveau tant sur le plan physique que mental. Les postures permettront de prendre conscience de notre centre de gravité, Manipura chakra à partir duquel nous vivons à la fois la croissance vers le haut et l'enracinement vers le bas. Le chant des voyelles prépare le corps et l'esprit au changement, à la croissance. Nous aborderons les clés santé pour vivre au mieux le changement de saison.



10 Avril 2021 : Yoga pour accueillir le Printemps - avec Nicole

Le printemps est idéal pour réveiller et renforcer sa propre nature aux merveilles qu'elle nous offre. Croissance et nettoyage. Yoga du printemps. Kryas et postures d'élan. Cet atelier sera centré sur le nettoyage de printemps, pour favoriser le renouveau tant sur le plan physique que mental. Les postures permettront de prendre conscience de notre centre de gravité...



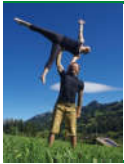
24 Avril 2021 : Pratique Détox du Printemps - avec Frédéric

Avec la fin de l'hiver, le temps est venu de détoxifier son corps et son esprit, de s'ouvrir à l'énergie du printemps. Des postures dynamiques permettront de libérer les toxines accumulées tout au long de l'hiver. Dégager les voies respiratoires pour oxygéner ses cellules. La période du printemps est également le temps de s'aérer l'esprit, de libérer le mental de ses cogitations et d'initier de nouveaux projets.



08 Mai 2021 : Acro Yoga - avec Pierre

Le rapprochement des mots acro et yoga interpelle, questionne et intrigue parfois... L'acro-yoga c'est quoi ? Une pratique métissée, accessible à tous, aux multiples bénéfices. L'acro-yoga combine le yoga, les portés acrobatiques et, suivant les écoles, le massage thaï ou la danse. C'est un art du mouvement en lien avec un ou plusieurs partenaires. Envie de vous envoler? Venez essayer, vous verrez ça n'est pas compliqué!



22 Mai 2021 : Shiatsu Visage et Nuque - avec Michèle

Le Shiatsu, massage thérapeutique japonais, se pratique au sol, au travers des vêtements. Il consiste à soulager les tensions grâce à des pressions rythmées sur le corps, des mobilisations, des étirements. Le Shiatsu entretient, apaise, soulage, et harmonise le corps.

Séance centrée sur le Visage et la Nuque.



05 Juin 2021 : Yoga Rafraîchissant pour l'été - avec Sandrine

La séance se compose d'exercices d'échauffements, d'étirements destinés à dénouer les tensions, à redonner élasticité et souplesse aux muscles à travers des postures (en statique ou en dynamique) accessibles à tous et à toutes. Puis un travail pour détendre et dynamiser la respiration (se détendre et se rafraîchir). Exercices de concentration et relaxation. Le Yoga signifie : union du corps et du mental.



19 Juin 2021 : Autour du Psoas - avec Frédéric

En travaillant sur le muscle ilio-psyas qui assure le lien entre le bassin et la colonne vertébrale on detoxifie cette zone et on évacue l'énergie qui y stagne, y compris les mémoires émotionnelles. Le bassin est aussi la zone liée à notre famille et enfance. Le travail avec ces postures à long terme peut donc harmoniser vos relations avec les parents, la capacité du pardon, de l'acceptation et de l'écoute.



Tarifs

- 25€ la séance
- 95€ la carte de 5 séances
- 170€ la carte de 10 séances

(les cartes ne sont utilisables que sur la saison 2020/21)

