

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 WEEK-ENDS

Saison 2022 - 2023



Programme



Samedi 10 Septembre 2022 de 9h à 12h : Postures autour de l'Arc - avec Nicole

Nous sommes tous à l'école de la Vie : en cette rentrée, fixons nos objectifs, nos buts à atteindre. Les postures (asanas) y contribuent pleinement et confirment, renforcent corps-âme-esprit. Pour atteindre nos buts, nous prendrons nos arcs et nos flèches.

Samedi 24 Septembre 2022 de 14h à 17h : Shiatsu - avec Michèle

Stimuler les poumons et le gros intestin pour lutter contre les déséquilibres liés à l'automne : do-in, étirements, conseils, enchaînements Shiatsu.



Samedi 1er Octobre 2022 de 9h à 12h : Yoga pour apaiser Vata - avec Sandrine

En Ayurvéda, Vata correspond au système nerveux. Postures, mantras et mudras pour apaiser le mental mais aussi pour fortifier le corps pendant cette période automnale source de mouvements et de dispersion.

Samedi 15 Octobre 2022 de 14h à 17h : 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.



Samedi 22 Octobre 2022 de 14h à 17h : Yoga et détoxination - avec Cathy

Période idéale pour nettoyer et préparer le corps pour l'automne et l'hiver. Postures et respirations spécifiques pour détoxiner en douceur.

Samedi 19 Novembre 2022 de 14h à 17h : Shiatsu - avec Michèle

Ralentir, se reposer, renforcer l'énergie des reins et de la vessie pour passer l'hiver en toute sérénité: do-in, Étirements, conseils, enchaînements Shiatsu.



Samedi 26 Novembre 2022 de 14h à 17h : Sophrologie Caycédienne - avec Mireille

Pratique psycho-corporelle combinant des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Aide à la réduction du stress, permet d'accéder à un sommeil récupérateur, à une alliance du corps et de l'esprit pour développer sérénité, confiance et mieux-être au quotidien.

Samedi 10 Décembre 2022 de 14h à 17h : Les bienfaits du yoga pour le dos - avec Patricia

Le yoga rééquilibre la colonne vertébrale. Il s'agit de muscler le dos sollicité par la vie quotidienne, grâce à certaines postures ou asanas qui assouplissent, étirent et renforcent le dos en s'aidant de la respiration avec douceur et lenteur.





Samedi 07 Janvier 2023 de 9h à 12h : Symbolique des Postures - avec Nicole

L'occident a séparé le monde spirituel du monde matériel et psychique. En redonnant ces trois niveaux à la posture, en vivant son symbolisme, la posture redonne toute sa plénitude, son potentiel.

Dimanche 22 Janvier 2023 de 9h à 12h : Les 5 éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther - avec Frédérique

Les 5 éléments dans le macrocosmos, univers extérieur sont en résonance avec notre microcosme, notre univers intérieur. Durant ce temps de pratique, nous allons explorer les 5 états de matière du plus dense la terre «prithivi» au plus subtil «akasha» l'éther l'espace...



Samedi 28 Janvier 2023 de 14h à 17h : Shiatsu - avec Michèle

Réveil en douceur, tonification du corps, booster l'énergie pour accueillir le printemps : harmoniser le foie et la vésicule biliaire, do-in, étirements, conseils, enchaînements Shiatsu.

Samedi 11 Février 2023 de 14h à 17h : Indryias - avec Cathy

Voyager à l'intérieur de soi, explorer les postures, la méditation et la relaxation à l'aide de nos 5 sens.

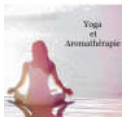


Samedi 25 Février 2023 de 14h à 17h : Sophrologie Caycédiennne - avec Mireille

Pratique psycho-corporelle combinant des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation positive. Aide à la réduction du stress, permet d'accéder à un sommeil récupérateur, à une alliance du corps et de l'esprit pour développer sérénité, confiance et mieux-être au quotidien.

Samedi 18 Mars 2023 de 14h à 17h : Chakras 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.



Samedi 25 Mars 2023 de 14h à 17h : Shiatsu - avec Michèle

Apaiser les émotions, faire circuler le sang et l'énergie pour vivre pleinement la joie de l'été : méridiens liés à la circulation, do in, étirements, conseils, enchaînements Shiatsu.

Samedi 1er Avril 2023 de 9h à 12h : Les Chakras - avec Nicole

Le printemps est le moment idéal pour redécouvrir à l'intérieur de nous même ce qui est le plus important : « La paix ce bien si précieux » qui nous attend. Nous la réveillerons, la révélerons par nos postures bien vécues.



Samedi 15 Avril 2023 de 14h à 17h : Equilibre 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.

Samedi 6 Mai 2023 de 9h à 12h : Yoga du Son - avec Sandrine

Notre corps comme instrument de vibrations, de résonances, le son dans les postures, l'accueil du silence, la méditation...



Dimanche 21 Mai 2023 de 9h à 12h : Prana : Energie de vie - avec Frédérique

Prāna émane de la Création, selon les cosmogonies indiennes. Il est le souffle, la respiration, l'énergie vitale, aussi bien sur le plan du macrocosme, que sur le plan du microcosme. En tant que principe essentiel, Prana désigne la somme totale des énergies de l'Univers.

Samedi 17 Juin 2023 de 14h à 17h : 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.



Tarifs

- 30€ la séance
- 125€ la carte de 5 séances
- 230€ la carte de 10 séances