

# ASSOCIATION AGESY

123 avenue de Strasbourg - 57070 Metz, FRANCE

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : [lamaisonduyoga@orange.fr](mailto:lamaisonduyoga@orange.fr)

[www.lamaisonduyoga.fr](http://www.lamaisonduyoga.fr)

## YOGA - STAGES LES WEEK-ENDS

Saison 2023 - 2024



### Programme

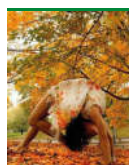


#### **Samedi 23 Septembre 2023 de 14h à 17h : Notre Corps, Temple de l'Architecture Parfaite - avec Patricia**

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 14 Octobre 2023 de 14h à 17h : Détoxination d'automne - avec Cathy**

Atelier visant à stimuler les fonctions de nettoyage grâce à des postures et des respirations bien spécifiques. Méditation et relaxation seront également au programme de cet après midi.



#### **Dimanche 29 Octobre 2023 de 9h à 12h : La nature d'automne pour fortifier notre propre nature - avec Nicole**

À la Sainte Catherine tout bois prend racines. Postures d'arbres des racines à la cime, avec relaxation et méditation.

#### **Samedi 18 Novembre 2023 de 14h à 17h : Shiatsu détente, dos et jambes - avec Michèle**

Détendre le corps en profondeur, libérer le stress et le mental: pressions, étirements, kenbiki, mobilisations articulaires.



#### **Samedi 2 Décembre 2023 de 14h à 17h : La pratique du yoga une thérapeutique quotidienne - avec Thierry**

Hommage à Noëlle Perez. Vivre en yoga et dans la joie l'alignement, la précision, dans le respect de la physiologie de chacun. Être plus conscient de nos compensations et ainsi ajuster, et entrer dans l'intensité des postures. Accessible à tous, guidé par un chemin de vigilance, venez profiter d'un cours dans lequel on va prendre le temps de comprendre, par la pratique, ce que le yoga nous offre en terme de libération énergétique.

#### **Samedi 17 Décembre 2023 de 15h à 18h : Acroyoga - 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!





### **Samedi 20 Janvier 2024 de 14 à 17h : Yoga, chakras et aromathérapie énergétique - avec Cathy**

Atelier d'harmonisation des chakras grâce des postures bien ciblées mais également à l'aide de l'aromathérapie énergétique. Des huiles essentielles qui permettront d'équilibrer et de se recentrer. Méditation olfactive et relaxation seront également au programme.

### **Samedi 27 Janvier 2024 de 14h à 17h : Shiatsu du haut du corps, détente nuque et trapèzes - avec Michèle**

L'enchaînement sur le haut du corps en position debout et assise. Pressions douces et rythmées, mobilisation, assouplissement des épaules et du cou.



### **Samedi 10 Février 2024 de 14h à 17h : Le yoga en mouvement - avec Thierry**

Par des gestes en consciences, revisitez votre patrimoine corporel et reconnectez tous les segments de votre corps de la tête aux pieds et des pieds à la tête par l'intermédiaire du squelette, des muscles et autres fascias. S'ouvrir à une respiration plus ample à partir des muscles profonds vers les muscles dynamiques de surface...

### **Dimanche 25 Février 2024 de 9h à 12h : Yoga pour se fortifier et vivre l'hiver en harmonie - avec Nicole**

Atelier yoga associant postures aux chakras et les éléments des sens en utilisant les pranayamas également méditation et relaxation.



### **Dimanche 17 Mars 2024 de 9h à 12h : 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 30 Mars 2024 de 14h à 17h : Yoga et stimulation des énergies printanières - avec Cathy**

Postures, pranayamas, stimulation de l'énergie à l'aide des bols tibétains, un atelier yoga pour booster le corps et favoriser le nettoyage des énergies stagnantes de l'hiver.



### **Samedi 13 Avril 2024 de 14h à 17h : Shiatsu des mains et des pieds - avec Michèle**

Favoriser la circulation de l'énergie par des enchaînements sur les mains et les pieds: pressions, mobilisations articulaires, étirements.

### **Samedi 4 Mai 2024 de 14h à 17h : Initiation à la Sophrologie - avec Mireille**

Atelier visant à se réapproprier son corps par des techniques de respiration. Relaxation permettant de se détendre et de s'appuyer sur ses propres ressources pour libérer les tensions physiques, mentales et émotionnelles.



### **Samedi 25 Mai 2024 de 15h à 18h : Postures d'inversion - avec Pierre**

3h pour s'approcher de l'équilibre sur les mains... passons au delà de la peur et des appréhensions et prenons le temps d'apprécier ces postures la tête en bas comme la chandelle et la posture phare du hatha yoga qu'est la posture sur la tête (Sirsasana).

### **Samedi 1er Juin 2024 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 16 Juin 2024 de 15h à 18h : Adho Mukha Vrksasana (handstand) - avec Pierre**

3h pour s'approcher de l'équilibre sur les mains...



**Tarifs**  
30€ la séance  
125€ la carte de 5 séances  
230€ la carte de 10 séances

