

Les professeurs

Cathy :

Cathy vous invite à venir prendre conscience de votre corps grâce aux postures de Yoga. Respiration, méditation et relaxation compléteront ces cours afin de réintégrer vos corps de façon harmonieuse. Naturopathe, elle pourra par moment vous suggérer une huile essentielle pour vous aider à libérer certaines tensions.

Frédérique :

Depuis toujours attirée par le domaine de fonctionnement de la mécanique corporelle et du bien-être, Frédérique a trouvé sa voie dans le yoga. Elle vous propose de vous rencontrer à travers des postures nécessitant une complète présence au geste et de vous laisser porter par vos sensations afin d'obtenir une meilleure harmonie dans votre quotidien.

Nicole:

Nicole commence le yoga en 1974 avec la FFHY. En 1977, elle suit une formation de professeur de Yoga et enseigne depuis 1979. Elle se perfectionne par de très nombreux stages, en France et à l'étranger. Nicole ouvre plusieurs associations de Hatha Yoga. Nicole transmet son expérience de l'enseignement et anime des stages de yoga dans les déserts africains et des week-ends à l'abbaye d'Orval en Belgique.

Patricia :

Après plusieurs voyages en Inde, formée notamment auprès de Deepak Yadav et André Riehl, cela fait 15 ans que Patricia enseigne le Hatha-Yoga. Alternant des exercices doux et toniques, les séances se terminent toujours par une relaxation ou une méditation qui apportent bien-être et sérénité.

Sylvie :

Pratiquant le yoga depuis l'adolescence, formée en Kripalu yoga (méditation en mouvement) et diplômée de l'Ecole Française de Yoga, Sylvie poursuit sa formation en yoga de l'Energie auprès de Giorgio Cammarata. Sylvie enseigne le Yoga depuis 1999 en cours individuels ou collectifs auprès des enfants, des adultes et des personnes âgées mobiles ou dépendantes. Elle enseigne un yoga varié et personnalisé, en adaptant les postures aux besoins de chacun ; en favorisant l'intériorisation et le retour à soi.

Thierry :

Pratiquant le yoga depuis 2015, formé à l'Ecole Française du Yoga de l'Est, pédagogue chercheur, Thierry aime partager ce que chaque posture nous révèle chaque jour. En post-formation auprès de Catherine Bellières et Serge Gastineau, sa pratique s'appuie sur l'enseignement de B.K.S. Iyengar (alliant alignement, précision et intensité) et sur les justes observations de Noëlle Perez concernant notre sortie de l'aplomb. Accessible à tous, venez découvrir ce que les mouvements et postures nous enseignent...

Tarifs :

Paiement en espèces ou chèque à l'ordre de AGESY

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



ASSOCIATION AGESY

123 avenue de Strasbourg - 57070 Metz, FRANCE

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : lamaisonduyoga@orange.fr

www.lamaisonduyoga.fr



LA MAISON DU YOGA
METZ

YOGA - STAGES WEEK-ENDS

Saison 2024 - 2025





Samedi 28 Septembre 2024 de 14h à 17h

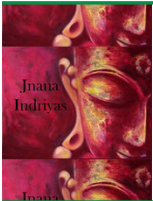
La respiration - avec Thierry :

Explorer, trouver un chemin régénérant dans son geste respiratoire. Par la conscience du corps, laisser le corps conscient vous enseigner ce dont il a besoin. Se laisser adopter, au plus intime de soi, par la sensation de son corps. Construire son corps, va et vient du souffle, une source.

Samedi 12 Octobre 2024 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 des postures ou asanas qui assouplissent, étirent et renforcent le dos en s'aidant de la respiration avec douceur et lenteur.



Samedi 9 Novembre 2024 de 14h à 17h

Les Indriya - avec Cathy :

Voyager dans les postures à travers tous nos sens. Se reconnecter à soi par le regard intérieur et se laisser porter par les sensations.

Samedi 23 Novembre 2024 de 14h à 17h

Les 5 éléments - avec Frédérique :

Se synchroniser aux 5 éléments que sont la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther pour exprimer sa vraie nature.



Samedi 7 Décembre 2024 de 14h à 17h

Yoga, la voie du sentir dans la vie quotidienne - avec Thierry :

Cheminer vers une écoute corporelle libératrice. Se remettre à jour par des mouvements simples et libérateurs, connecté de la tête au pieds dans un jeu avec la gravité. Venir comme on est pour repartir plus léger en se désencombrant de soi-même.

Dimanche 19 Janvier 2025 de 9h à 12h

Postures hivernales de renforcement - avec Nicole :

Yoga pour se fortifier et vivre l'hiver en harmonie. Postures associées aux chakras et aux éléments des sens en utilisant la respiration, la méditation et la relaxation.



Dimanche 9 Février 2025 de 14h à 17h

Conscience de l'énergie - avec Sylvie :

Qu'est-ce que Prana ? Comment le sentir ? Comment le mobiliser et l'utiliser pour calmer le mental, dynamiser le corps (ou le contraire...). Nous pratiquerons des postures (asanas) et des exercices respiratoires (pranayama) permettant de clarifier ces approches.



Dimanche 23 Février 2025 de 9h à 12h

Mudra et Bandha - avec Frédérique :

Ce sont des sceaux, des gestes, des attitudes, des combinaisons modifiant l'humeur, l'attitude, la perception permettant de sceller l'Énergie dans le corps. Considérés comme une tranche avancée du Hatha Yoga, la pratique des mudra et bandha nécessitent une conscience affinée.

Samedi 15 Mars 2025 de 14h à 17h

Détoxination de printemps - avec Cathy :

Après l'hiver retrouver de l'énergie stagnante. Booster le corps et favoriser l'élimination avec les postures, la respirations mais aussi à l'aide des vibrations des bols tibétains, gongs et koshis.



Samedi 5 Avril 2025 de 14h à 17h

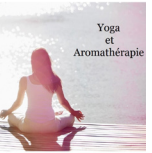
Equilibre dans le yoga - avec Patricia :

Les postures d'équilibre sont excellentes pour ramener le mental dans l'instant présent. Equilibre du corps engendre équilibre de l'esprit. Travail sur la concentration et la synchronisation du souffle allié au mouvement.

Samedi 26 Avril 2025 14h à 17h

Yoga, chakras et aromathérapie énergétique - avec Cathy :

Postures, respirations, huiles essentielles et méditation olfactive pour se reconnecter aux chakras. Une relaxation aromatique finira de réharmoniser les énergies.



Samedi 10 Mai 2025 de 14h à 17h

Milieu de printemps / apprivoiser les extensions - avec Frédérique :

Les extensions sont des postures exigeantes qui seront appréhendées selon une certaine progression. expliquées, selon l'approche ayurvédique.

Samedi 14 Juin 2025 de 14h à 17h

Notre corps, temple de l'architecture parfaite - avec Patricia :

Notre corps comment le respecter, l'écouter, 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

