

STAGES 3 Heures



Saison 2026 – 2027



**ASSOCIATION
AGESY**

123 avenue de Strasbourg – 57070 Metz, FRANCE

Tél. : 03 87 36 84 99

Email : lamaisonduyoga@orange.fr

www.lamaisonduyoga.fr



10 Octobre 26

Patricia



Rééquilibrer la colonne vertébrale et muscler le dos sollicité par la vie quotidienne: Grâce à des postures ou asanas pour étirer, assouplir et remuscler en profondeur. Les postures sont réalisées avec douceur et lenteur, alliant la respiration au service du mouvement, permettant ainsi de se renforcer dans le plus grand respect du dos.



14 Novembre 26

Mireille



Aux travers de plusieurs séquences de relaxation verbale guidée, nous voyagerons en pensées et/ou en imagination pour se connecter à soi, prendre du temps pour se détendre, relâcher les tensions. Suivrons quelques mouvements très doux pour faire circuler l'énergie dans tout notre corps. Et nous terminerons par un temps de médiation pour se poser intérieurement, vivre l'instant présent.



28 Novembre 26

Cathy



Offrez-vous un temps pour ralentir et faire le bilan de l'année en douceur. À travers un yoga lent, un moment de lâcher-prise et un rituel de libération, vous serez invité(e) à tourner la page en conscience. L'atelier se clôturera par une séance de yoga nidra, pour une relaxation profonde et une intégration subtile, ouvrant l'espace à de nouvelles intentions. Un moment apaisant pour se recentrer et accueillir la suite avec clarté.



30 Janvier 27

Sylvie



Yoga : Se relier et éveiller l'esprit de l'hiver: Calmer le mental et activer l'intuition de Ajna Chakra, par des postures choisies (asanas), des respirations adaptées (pranayama), permettant de se ressourcer en relaxation (libération des tensions) et de stimuler la vision claire en méditation guidée. Atelier accessible à tous et toutes, débutants-es et confirmés-ées.



13 Février 27

Patricia

Notre corps, temple d'une architecture parfaite: Comment respecter notre corps, l'écouter, l'amener avec douceur et rigueur vers la posture. Travailler avec un minimum de force musculaire tout en développant sa puissance intérieure. Percvoir l'énergie et le souffle cycler à l'intérieur de soi.



20 Mars 27

Mireille



Sophrologie: Techniques de relaxation pour se poser, faire émerger des attitudes positives et les renforcer en nous-même. Apprendre à mieux gérer nos émotions, notre stress pour permettre d'atténuer nos tensions mentales, psychologiques et physiques au quotidien.



Tarifs :

Paiement en espèces ou en chèque à l'ordre de AGESY

30€ la séance

125€ la carte de 5 séances



AGESY

L'EQUIPE



CATHY

YOGA INTEGRAL

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.



PATRICIA

YOGA & RELAXATION



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.



MIREILLE

YOGA & RELAXATION



Passionnée depuis toujours par la psychologie, c'est tout naturellement que Mireille adhère à la pratique et à la philosophie du Yoga. Diplômée en Hatha-Yoga, Yoga-Thérapie, Master en Sophrologie Caycédiennne, elle vous propose un Yoga alliant un lâcher prise émotionnel, des étirements et renforcement musculaire visant à installer durablement un mieux-être au quotidien.



SYLVIE

YOGA DE L'ENERGIE



Sylvie est formée en Kripalu yoga (méditation en mouvement) et diplômée de l'Ecole Française de Yoga de l'Est, elle poursuit sa formation en yoga de l'Energie auprès de Giorgio Cammarata. Elle enseigne un yoga varié et personnalisé, en adaptant les postures aux besoins de chacun ; en favorisant l'intériorisation et le retour à soi.