

SAS YOGA SOPHRLOGIE PRESENTE:

Les Ateliers du Samedi Matin / 10h - 12h

Date	Intervenant	Thème	Description de l'atelier
07/01/2022	Catherine	Initiation au yoga	
14/01/2023	Laïla	Yoga doux au coeur de l'hiver	<p>Pratique douce pour se réchauffer, se chouchouter au coeur de l'hiver, avec au programme: mouvements doux, yoga du visage, pranayama et yin yoga (postures prises dans la longueur, pour plus de lâcher prise et de détente).</p> <p>Prévoir bolsters, zafu ou coussins pour s'ajuster confortablement et profiter de la pratique.</p>
21/01/2023	Bruno	Du nidra à samasthiti	<p>Beaucoup de nos séances posturales ramène le corps à plus d'intériorité, dès lors, en Samasthiti, la posture debout, le corps est immobile et l'esprit est recentré.</p> <p>En démarrant une séance par la pratique du yoga Nidrâ, allongé, le corps s'endort mais l'esprit reste conscient.</p> <p>A partir de cette grande intériorité, et ce relâchement total, nous allons vous proposer de cheminer dans une deuxième partie vers une séance qui nous redressera.</p> <p>Recentré, notre corps pourra agir dans un dynamisme conscient.</p>
28/01/2023	Stéphanie	Prendre soin de son dos avec le Yoga	<p>2h pour soulager les douleurs lombaires, s'étirer en conscience, travailler la mobilité de la colonne vertébrale, assouplir et renforcer le dos.</p>
04/02/2023	Bruno	Yoga du son	<p>La qualité de notre souffle est primordiale dans notre pratique.</p> <p>Nous pouvons allonger notre souffle tout en le rendant fluide et subtil.</p> <p>Pour le rendre plus conscient à nous même, et entraîner son allongement, nous pouvons émettre des sons choisis lors de nos inspir/expir, dans la pratique posturale.</p> <p>Cet atelier en fera l'exploration.</p>
11/02/2023	Laïla	Vinyasa yoga débutant / apprendre les bases du vinyasa yoga	<p>Le style vinyasa utilise des enchainements et y intercale, selon les niveaux, des postures mettant tantôt l'accent sur la souplesse, la tonicité, le caractère dynamique mais dans une progression qui amène toujours à la détente et une relaxation finale profonde.</p> <p>Il est proposé lors de cet atelier de découvrir le principe des enchainements et les postures clé du vinyasa.</p> <p><i>Il est recommandé d'être à l'aise avec les mouvements dynamiques, et de ne pas avoir de souci de santé majeurs empêchant ces mouvements (ernies discales, tendinites très gênantes, osteoporose, hypertension).</i></p>

04/03/2023	Dorine	Initiation à la sophrologie	<p>Par le biais de différents exercices de relaxation dynamique, portant sur la respiration, cet atelier propose de faire découvrir des exercices pour évacuer les tensions physiques, émotionnelles et d'autres exercices pour amener du calme, de la sérénité. Et ainsi, faire expérimenter différentes façons d'utiliser les exercices de relaxation dynamique.</p> <p>Un éventail de quelques exercices suivis d'une relaxation (visualisation).</p>
11/03/2023	Laïla	Yin / yang : pratiquer le yoga selon des énergies complémentaires	<p>Cet atelier propose de découvrir comment ce qui est considéré comme "yin" (postures tenues dans la longueur, l'étirement et le laisser-agir) s'enrichit d'un versant "yang" (dynamique, solaire...).</p> <p>Nous y alternerons séquences dynamiques et séquences lentes, dans le relâchement et l'étirement.</p> <p>Prévoir bolsters, zafu ou coussins pour s'ajuster confortablement et profiter de la pratique.</p> <p><i>Il est recommandé d'être à l'aise avec l'idée de mouvement pour participer à cet atelier.</i></p>
18/03/2023	Nadine	Méditation Guidée Pleine Conscience	<p>Thème la conscience du corps:</p> <p>Introduction pour apprivoiser le moment présent et les postures physiques et psychiques.</p> <p>Expérimenter l'inter.</p> <p>Initiation à la Pleine conscience sous différentes formes : en marchant, en dégustant une boisson, en mangeant un grain de raisin.</p> <p>Suivi d'un Scan corporel.</p> <p>Méditation guidée « lettre à mon corps ».</p> <p>Temps pour échanges.</p>
25/03/2023	Stéphanie	Yoga flow pour accueillir le printemps	<p>Une séance dynamique pour traverser ensemble la transition de l'hiver au printemps, se détoxifier et réveiller le corps pour plus de légèreté, de connexion avec ses sensations.</p>
01/04/2023	Nadine	Méditation Guidée Pleine Conscience	<p>Thème la renaissance, le printemps et ses couleurs:</p> <p>Introduction pour apprivoiser le moment présent et les postures physiques et psychiques.</p> <p>Respirations alternées.</p> <p>Le voyage de l'air.</p> <p>Carré magique.</p> <p>Relaxation statique en lien avec la chromothérapie et les chakras.</p> <p>Méditation Guidée le nuage coloré.</p> <p>Temps pour échanges.</p>

15/04/2023	Laïla	Vinyasa yoga niveau 1	<p>Dans cet atelier nous renforcerons les bases découvertes lors de l'atelier débutant, et insisterons sur la rythmique de l'atelier.</p> <p><i>Il est recommandé d'être à l'aise avec les mouvements dynamiques, et de ne pas avoir de souci de santé majeurs empêchant ces mouvements (hernies discales, tendinites très gênantes, ostéoporose, hypertension).</i></p>
13/05/2023	Catherine	Se réconcilier avec le sommeil grâce à la sophrologie	Découvrir les outils offerts par la Sophrologie afin de surmonter les difficultés à s'endormir et à traiter les réveils nocturnes.
13/05/2023	Nadine	Sylvothérapie	<p><i>Atelier en extérieur - lieu à préciser</i></p> <p>Thème Initiation à la Sylvothérapie. Introduction pour apprivoiser le moment présent et les postures physiques et psychiques. les bénéfiques, la rencontre avec un arbre. Expérimenter la respiration avec les arbres. Les différentes connexions avec l'arbre. Embrasser les arbres « hug a tree ». Land art /Mandala. Temps pour échanges.</p>
03/06/2023	Nadine	Sylvothérapie	<p><i>Atelier en extérieur - lieu à préciser.</i></p> <p>Thème l'Arbre mon bel Ami. Introduction pour apprivoiser le moment présent et les postures physiques et psychiques. Respiration du cœur avec les arbres , Promenons nous dans la nature et les bois en pleine conscience. La marche indienne. La marche des sens. Et si j'étais un arbre. Découverte de l'arbre jumeau. La carte imaginaire. Temps pour échanges.</p>
03/06/2023	Catherine	Initiation au yoga	
10/06/2023	Stéphanie	Kundalini Yoga augmenter votre niveau d'énergie	Initiation au yoga kundalini: kriyas, postures, chant de mantra...une pratique globale pour faire circuler l'énergie et accéder au bien-être.
17/06/2023	Bruno	Initiation au yoga	

24/06/2023	Bruno	Cercle de mantras	<p>Beaucoup de pratiques méditatives cultivent les bienfaits considérables de reconnecter avec notre nature individuelle.</p> <p>Le cercle de mantra est une méditation collective, où chacun s'engage dans une bienveillance à générer ces bienfaits pour l'autre.</p> <p>En cercle, nous chantons ensemble des mantras traditionnels, très porteurs dans l'inconscient collectif depuis des siècles, à destination d'un participant silencieux assis au centre.</p> <p>Les expériences sont aussi diverses que la diversité des participants.</p>
01/07/2023	Catherine	Sophrologie et Yoga du rire	Entretenir sa joie de vivre avec la Sophrologie et le Yoga du Rire.
01/07/2023	Nadine	Sylvothérapie et méditation pleine conscience	<p><i>Atelier en extérieur - lieu à préciser.</i></p> <p>Thème Exercices simples et pratiques de méditation et de sylvothérapie pour embellir les vacances.</p> <p>Introduction pour apprivoiser le moment présent et les postures physiques et psychiques.</p> <p>Respirations rafraîchissantes.</p> <p>La cascade dorée.</p> <p>Connexions à la cime des arbres, pour gérer stress, émotions et sommeil.</p> <p>Chasse aux trésors.</p> <p>Temps pour échanges.</p>

Renseignements / inscription :

contact@yoga.saint-avertin-sports.fr / Tél: 07.83.06.94.91

Cordialement,

Le bureau du SAS Yoga - Sophrologie