



Vendredi 12 mai 18h-19h15

Voyage Sonore 10 Euros pp. 8 personnes max

Le voyage sonore, également appelé les bains sonores, est une forme de guérison pour tout le corps. Le son qui est les vibrations ne sont pas seulement entendues par les oreilles mais ressenties par tout le corps.

Au cours d'une séance de guérison sonore, l'intention est de t'emmener dans une relaxation profonde, à l'aide d'instruments comme des bols sonores, des carillons et des shakers parmi de nombreux autres instruments. La séance commence par quelques respirations apaisantes avant d'être suivie par les sons relaxants des instruments.

Une séance de guérison par le son présente de nombreux avantages, notamment ;

- Diminue la tension artérielle et stimule la circulation sanguine
- Ralentit le rythme cardiaque et normalise la respiration
- Détente musculaire
- Déblocage énergétique, libération de l'énergie

Samedi 13 mai 14h-16h plus le goûter après

Relâchement myofasciale et yin yoga 25 Euros ou 20 Euros si réservé avant 31 mars. 8 personnes max

Plongeons-nous profondément dans les couches contenues de notre corps physique à travers un peu de yin et de libération myofascial. Cet atelier aura pour but de relâcher nos tensions profondes. Le 'Myofascial Release' (ou Relâchement Myofascial) consiste à défaire les tensions logées dans les muscles et fascias à l'aide de techniques manuelles.

C'est quoi exactement?

Myofascial, les muscles (myo) et le tissu qui l'entoure, fascia.

Le fascia est un tissu conjonctif épais, qui se trouve dans le corps, de la tête aux pieds.

Chaque organe, os, muscle, nerf, artère, tissu et même les cellules du corps sont entourées par ce tissu.

Pourquoi est-ce important?

Tout dans notre corps est connecté. Le fascia relie essentiellement une extrémité de notre corps à l'autre via les os et les ligaments. Bref, c'est ce qui nous permet de bouger avec fluidité en libérant les nœuds ou les blocages qui peuvent restreindre nos mouvements.

Que se passera-t-il durant cet atelier?

En utilisant des techniques de libération myofascial, nous libérerons des constriction physiques et énergétiques dans des zones du corps qui peuvent parfois être laissées dans l'obscurité. Grâce à la connaissance et au mouvement, nous arriverons à mieux apprécier notre fascia. Pour diminuer les douleurs, gérer les blessures, améliorer la performance et l'endurance physique.

Tous les niveaux de pratique sont les bienvenus.

Les Fascias sont *très sensibles* à toutes formes d'**agressions** physique, psychologique ou biologique.

Lors d'un stress, le fascia **se rétracte, se crispe.**

Cette réaction d'adaptation est en principe *réversible* mais il est fréquent que ces tensions s'installent et *perturbent l'équilibre général de l'organisme.*

Les chocs physiques et psychologiques restent donc **inscrits et mémorisés** dans le corps à notre insu. **Cristallisés** même. Une fragilité s'installe et permet à des pathologies plus sérieuses de se développer.

Gensollen
OSTÉOPATHE D.O. *Alice*

Dimanche 14 mai 9h30-11h30

Pranayama & Breathwork 20 Euros pp, 15 Euros si réservé avant 31 mars. 10 personnes max

Cet atelier est ouvert à ceux qui ont une pratique de yoga existante et qui n'ont pas de problèmes cardiaques et ne sont pas enceintes. Contactes-moi pour voir si ce cours est pour toi.

La respiration est primordiale dans la vie. C'est quelque chose que nous faisons inconsciemment. Il y a tellement d'avantages lorsque nous respirons consciemment, inviter l'énergie vitale, la force vitale, le prana dans notre être.

Dans ce cours, nous explorerons certaines respirations yogiques traditionnelles (Pranayama) et plus modernes techniques de respiration. Nous examinerons les différences entre les deux et explorerons divers pratiques de pranayama, y compris la rétention du souffle (Kumbhaka)

Il y a tellement d'avantages à incorporer le pranayama ou la respiration dans ta vie, y compris ;

- Réduit le stress et l'anxiété
- Augmente les niveaux d'énergie et renforce l'immunité

Dimanche 14 mai 14h-16h

Yoga restauratif 20 Euros pp, 15 Euros si réservé avant le 31 mars. 8 personnes max

Faisons un voyage vers l'intérieur dans un lieu de repos profond et de rajeunissement dans cet atelier de 2 heures de yoga réparateur, méditation et se terminant par une guérison par le son.

Qu'est-ce que le yoga restauratif et ses bienfaits ?

Le yoga restaurateur est une pratique nourricière de poses de yoga profondément favorables tenues pendant un certain temps avec le support d'accessoires. C'est une pratique d'approfondir notre connexion à notre corps dans un espace de ressenti dans l'espace de bonheur. Nous passons de l'état de faire constamment et d'être dans le système sympathique (mode fuite ou combat) dans le parasympathique (mode digestion et repos).

C'est dans le mode de repos que notre corps peut alors trouver l'espace pour guérir de la manière dont il peut en avoir besoin.

Cet atelier est recommandé pour tout le monde, quelle que soit l'expérience avec le yoga.