



YOGA ADULTE

Les lundis, Mercredi et Jeudis ([voir le planning](#))



Véritable " Art de Vivre " et générateur de " Bien-être ", la pratique du Yoga apporte un équilibre intérieur fort, axé sur le calme, l'écoute, la présence aux autres et permet à chaque instant de maîtriser un peu mieux ses émotions, ses angoisses et ses états d'âme. Il propose une prise de conscience de l'être dans sa totalité par l'obtention de la maîtrise du souffle, des énergies du mental et de l'esprit. Il permet à l'homme de sortir de l'emprise de ses nerfs et de ses émotions en inversant les orientations naturelles de la vie. Ce renversement s'obtient dans le silence et l'immobilité prolongés où, étape par étape, l'homme va se dépouiller pour plonger dans le cœur de son être et développer des possibilités et des connaissances par l'expérimentation de toutes les richesses cachées dans son univers intérieur et ainsi découvrir sa nature profonde et éternelle.

le Hatha Yoga est l'union du soleil (HA) et de la lune (THA), dans une intention : celle d'unir en nous le soleil (symbolisant notre côté masculin) et la lune (notre côté féminin), pour sortir des dualités du monde, pour éveiller l'énergie qui nous a créée, qui nous anime (Kundalini) à la base de notre être dans le centre d'énergie de la racine, Muladhara Chakra. Les cours de Hatha Yoga sont ouverts à tous, quel que soit le niveau, l'âge et les possibilités

Renseignements : **Martine PROTO** 06 07 60 15 70 akasha.yoga83@gmail.com

HYPNOSE

Vendredi de 19h30 à 21h



Atelier du 6 Mars 2020

"Ne plus ruminer - Dire ce que l'on a envie de dire"

Souvent ne pas s'exprimer nous étouffe. Comment dire ces choses qui nous empoisonnent ? L'important, c'est de nous libérer de ce poids. Faire de son mieux, et trouver le courage de dire ce qui ne va pas afin de reprendre le chemin de la liberté...

Atelier du 20 Mars 2020

Parler sans se préoccuper du regard de l'autre.

Le regard des autres nous intimide, nous impressionne, il influence nos opinions comme nos comportements. Se détacher de ce comportement, afin de se sentir libre... Car l'essentiel n'est pas de plaire à tout prix ni de se préoccuper de ce que les gens pensent de vous mais d'être soi-même.

Ces ateliers vont vous permettre de prendre pleinement conscience du potentiel et des capacités que vous possédez.

Inscriptions aux ateliers : valerie-richard@hotmail.fr - tél : 07.67.48.29.73

Tarif: 20€ par personne et par atelier

CONSTELLATIONS FAMILIALES

Samedi 14 Mars de 9h à 17h



Cet atelier exceptionnel n'aura probablement lieu qu'une ou deux fois dans l'année, il est déjà complet pour les personnes qui souhaitent être constellées. **Cependant il nous manque encore quelques représentants**, la participation est libre. Si vous souhaitez participer, merci de vous faire connaître auprès d'Évelyne.

Tous les participants à une constellation, observateurs, représentants ou personnes constellés ressortent de ce travail avec un apport sur la compréhension de la vie et avec des modifications sur leur vision et donc sur leur propre vie et entourage. C'est une compréhension du cœur et non du mental!

Participation de 80 € pour les personnes qui font leur constellation (complet)

Renseignements et inscription auprès d'**Evelyne LOMBARDO** Tel : **06 68 71 97 71**

www.evelynelombardo-constellationsfamiliales.com

LES JOURNÉES NATIONALES DE SHIATSU

Du 20 au 29 Mars 2020



Cette année encore, notre organisme de Formation Spécialiste en Shiatsu vous réserve diverses de surprises pour la 5ème édition des Journées Nationales de Shiatsu.

Pour les découvrir, ne loupez pas notre prochain Journal !



Agenda de Mars 2020



- **Dimanche 01 Mars de 10:00 à 12:00 - Relaxation Consciente**

- **Mercredi 04 Mars de 12:00 à 14:00 - Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique - Rendez-vous auprès de Laurence Roche Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel :**

lrochemorgue@gmail.com

- **Vendredi 06 Mars de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 – Formation de Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2 - Cœur**

- **Vendredi 06 Mars de 17:30 à 19:00 - Feng Shui - unité & harmonisation dans le Feng Shui - Dynamisation & purification de l'habitat**

- **Vendredi 06 Mars** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Ne plus ruminer - dire ce que l'on a envie de dire
- **Samedi 07 Mars** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu Atelier 4** - Les déséquilibres du transit digestif selon l'approche orientale
- **Samedi 07 Mars** de 13:30 à 19:00 et **Dimanche 08 Mars** de 8:30 à 17:00 - **Shiatsu - Module 1 Kata, enchainements de base ou katas**
- **Samedi 07 Mars** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu Atelier 4** - Les déséquilibres du transit digestif selon l'approche orientale
- **Samedi 07 Mars** de 13:30 à 19:00 et **Dimanche 08 Mars** de 8:30 à 17:00 - **Shiatsu - Module 1 Kata, enchainements de base ou katas**

- **Mercredi 11 Mars** de 07:0 à 08:00 - **Sophrologie matinale**
- **Mercredi 11 Mars** de 15:15 à 16:15 - **Yoga Enfant** - (8/12 ans)
- **Mercredi 11 Mars** de 16:30 à 17:30 - **Yoga Parent - Enfant** - (5/8 ans)
- **Jeudi 12 Mars** de 16:30 à 17:30 - **Sophrologie**
- **Vendredi 13 Mars** de 18:15 à 19:15 - **Sophrologie**
- **Vendredi 13 Mars** de 19:30 à 21:00 - **Rigologie**
- **Samedi 14 Mars** de 09:00 à 17:00 - **Constellations Familiales**

- **Vendredi 20 Mars** de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - **Formation de Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2** - Constricteur du Cœur
- **Vendredi 20 Mars** de 18:15 à 19:15 - **Relaxation aux bols tibétains**
- **Vendredi 20 Mars** de 19:30 à 21:00 - **Hypnose** - Ne plus ruminer - dire ce que l'on a envie de dire
- **Samedi 21 Mars** de 09:00 à 12:00 - **Shiatsu Atelier 3** - Les énergies externes + Étude de cas
- **Samedi 21 Mars** de 13:30 à 19:00 et **Dimanche 08 Mars** de 8:30 à 17:00 - **Shiatsu - Module 1 Kata, enchainements de base ou katas**

- **Mercredi 25 Mars** de 07:0 à 08:00 - **Sophrologie matinale**
- **Jeudi 26 Mars** de 16:30 à 17:30 - **Sophrologie**
- **Vendredi 27 Mars** de 09:00 à 12:30 et de 13h30 à 16h30 - **Formation de Shiatsu - Étude des Méridiens Module 2** - Intestin Grêle
- **Vendredi 27 Mars** de 18:15 à 19:15 - **Sophrologie**
- **Samedi 28 Mars** de 09:30 à 12:30 - **Atelier de Wutao**
- **Dimanche 29 Mars** de 10:00 à 12:00 - **Relaxation Consciente**

- **Mercredi 01 Avril** de 12:00 à 14:00 - **Somatopathie ou Ostéopathie Énergétique** - Rendez-vous auprès de Laurence Roche Tél : 06 30 36 21 32 ou par courriel : lrochemorgue@gmail.com
- **Vendredi 03 Avril** de 18:30 à 21:00 - **Réunion des Intervenants**