



## **Les ateliers**

### **Prendre soin de Soi au rythme des saisons**

#### **Programme des ateliers**

- ▶ Séance de yoga sur le thème et le rythme de la saison
- ▶ Conseils et échanges pour mieux s'adapter et se mettre en relation avec le climat et la reliance avec les fêtes de la nature

**Samedi** de 9h30 - 12h30 ou de 14h30 à 17h30

#### **Calendrier des 5 saisons**

**Automne** le 21/10/23;

**Hiver** le 09/12/23

**L'inter-saison** le 20/01/24

**Printemps** le 16/03/24

**Eté** le 22/06/24

**L'atelier du 22/06/23**, se fera en pleine nature, si le temps le permet.

**Tarif** : 40 €

la séance du matin ou de l'après-midi

**Atelier limité à 6 places**

#### **Réservations**

<https://xoyondo.com/dp/BtodadCKqc6Vvrl>

Les ateliers annulés de moins de 48 heures seront dus.



#### **Bon cadeau**

**Offrir un moment de détente, de plaisir...**

- ▶ Une séance de yoga individuelle ou collective
- ▶ Une séance individuelle d'énergétique
- ▶ Un atelier de yoga nidra
- ▶ Un atelier Prendre soin de Soi au rythme des saisons
- ▶ Un thème astrologique

**06 77 82 92 59**

[pilette.sylviane@neuf.fr](mailto:pilette.sylviane@neuf.fr)

[www.yoga-artdevivre.com](http://www.yoga-artdevivre.com)



**Sylviane Pilette**  
Enseignante de yoga  
Energéticienne

**Caen**

Proche du quartier Saint-Gabriel



**Janvier à juillet 2024**

**06 77 82 92 59**

[pilette.sylviane@neuf.fr](mailto:pilette.sylviane@neuf.fr)

[www.yoga-artdevivre.com](http://www.yoga-artdevivre.com)



## Cours de Yoga de l'énergie



*Le yoga de l'énergie nous invite au mieux-être par la pratique qui est basée sur le déplacement de la pensée, du « regard intérieur » par la relation du geste-respiration dans les mouvements de phrases ou d'enchaînements, de postures du hatha-yoga et de la posture d'assise silence.*

### Cours collectifs

- ▶ Lundi de 10h30 à 11h45
- ▶ Mardi de 18h30 à 19h45

Un cours de yoga le jeudi pourra se mettre en place, en fonction des demandes

### Séance limitée à 6 places

Pendant la période scolaire, et la 1<sup>ère</sup> semaine des vacances d'hiver et de Pâques

### Tarifs

- 20 séances 240 €
- 10 séances 130 €
- la séance 15 €

### Réservations

<http://xoyondo.com/dp/qztudoEUYrr88tw>

### Conditions

1 carte de 10 cours de yoga : valable 6 mois  
1 carte de 20 cours de yoga : valable 12 mois  
Les cours annulés de moins de 48 heures seront dus.

### Cours individuel de yoga de l'énergie

Tarif : 50 €

## Les ateliers

### Du Corps à la reliance entre le Ciel et la Nature



### Contenu de l'atelier

- **Conseils et échanges** sur notre lien du moment avec la saisonnalité, et l'influence des signes, astres et planètes astrologiques
- **Ecoute et ressenti** du corps en mouvement
- **Yoga-nidra** accompagné par la résonnance des sons de koshis et d'autres sons, pour favoriser un état de conscience disponible.

### Calendrier

- Les **samedis** de 10h à 11h30 et de 17h à 18h30
- 13 janvier, 3 février, 24 février, 16 mars, 6 avril, 25 mai, 15 juin et 3 juillet

**Tarif** : 20 €

**Atelier limité à 6 places**

### Réservations

<http://xoyondo.com/dp/D9at2HXUIFhVCNb>

## Séance individuelle d'énergétique



### Une séance d'acupressure

La pression des doigts axée sur certains points des voies de passage énergétique appelées les méridiens, est une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise, tout comme l'acupuncture.

L'acupressure favorise l'activation des forces vitales qui animent le corps, afin de l'aider à maintenir son potentiel de santé.

Les maux du corps expriment des émotions au travers des différents parcours des méridiens, qui peuvent insuffler un sens à nos difficultés de l'existence.

### Séance sur RDV

Tarif : 60 €

