



Les ateliers

Dans l'esprit du temps

Atelier transversal selon le thème

- ▶ Yoga
- ▶ Principes énergétiques
- ▶ Echanges

Le samedi de 9h30 à 12h30 ou de 14h30 à 17h30

Les dates et les thèmes

- samedi 22 janvier
« La relation à notre féminité et notre masculinité »
- samedi 12 mars
« De la dissolution de son moi, à la solution »
- samedi 14 mai
« De la porte de la peur à celle de l'Amour »

Tarif : 40 € la séance
Atelier limité à 5 places

Nouveau...



Les ateliers

Au contact de l'essentiel

Atelier transversal selon le thème

- ▶ Détente
- ▶ Conseils pour le corps et l'esprit
- ▶ Echanges

Le samedi de 10h00 à 12h00

Les dates et les thèmes

- samedi 5 mars
« Se réveiller »
- samedi 2 avril
« S'endormir »
- samedi 4 juin
« S'écouter »

« On ne voit bien qu'avec le cœur.
L'essentiel est invisible pour les yeux. »
Antoine de Saint-Exupéry

Tarif : 27€ la séance
Atelier limité à 5 places



Sylviane Pilette

Enseignante de yoga
Energéticienne

Programme
1^{er} semestre 2022

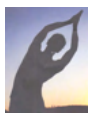
Caen

Proche du quartier Saint-Gabriel



06 77 82 92 59

pilette.sylviane@neuf.fr
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 du 4 janvier au 30 juin pendant la période scolaire

- ▶ Lundi de 10h30 à 11h45
- ▶ Mardi de 10h30 à 11h45 et de 18h à 19h15
- ▶ Jeudi de 18h30 à 19h45

Séance limitée à 5 places

Possibilité de cours de yoga le midi sur demande

Tarifs :

- 1er semestre 220 € (22 séances)
- 10 séances 125 €
- la séance 15 €

Possibilité de régler en 2 fois

Cours individuels

Tarif : 50 €

Séance individuelle d'énergétique



Une séance d'acupression (pression des doigts) axée sur certains points des voies de passage énergétique appelées les méridiens. C'est une pratique issue de la médecine traditionnelle chinoise, tout comme l'acupuncture.

L'acupression contribue à gérer les émotions, à faire disparaître les douleurs physiques en activant les forces vitales.

Séance sur RDV

Tarif : 60 €



Des ateliers en pleine nature pourront être proposés à partir d'avril

Les ateliers de Yoga nidra



Le yoga nidra est aussi appelé le yoga du sommeil éveillé, qui se pratique allongé.

Il apporte une détente profonde en venant sur les sensations du corps, atténue la charge mentale et améliore la qualité du sommeil.

Contenu de l'atelier

- ▶ moment d'échanges
- ▶ étirements
- ▶ Yoga-nidra

Les vendredis de 18h à 19h30 et les samedis de 10h à 11h30

14 et 15 janvier, 4 et 5 février, 25 et 26 février, 18 et 19 mars, 8 et 9 avril, 29 et 30 avril, 20 et 21 mai, 10 et 11 juin, 1^{er} et 2 juillet

Tarif : 20 €

Atelier limité à 5 places

D'autres dates pourront être proposées en fonction de la demande.