



Les ateliers

Prendre soin de Soi au rythme des saisons

Contenu de l'atelier

- ▶ Séance de Yoga au rythme de la saison, associée aux outils des voies de libération que sont les Yamas et les Niyamas des Yoga-Sutras
- ▶ Echanges sur le contenu de l'atelier

Samedi de 10h00 - 12h30

Calendrier

- 16 novembre 2024
- 15 février 2025
- 21 juin 2025

L'atelier du 21 juin 2025, sera proposé en pleine nature, si la météo le permet.

Tarif : 30 €

Atelier limité à 6 places

Réservations

<https://xoyondo.com/dp/BtodadCKgc6Vvrl>

Les ateliers annulés de moins de 48 heures seront dus.



Bon cadeau

Offrir un moment de détente, de plaisir et de joie...

- ▶ Une séance de yoga individuelle ou collective
- ▶ Une séance individuelle d'énergétique
- ▶ Un atelier « Du Corps à la reliance entre le Ciel et la Nature »
- ▶ Un atelier « Prendre soin de Soi au rythme des saisons »
- ▶ Un thème astrologique

06 77 82 92 59

pilette.sylviane@neuf.fr
www.yoga-artdevivre.com



Sylviane Pilette
Enseignante de yoga
Energéticienne

Caen

Proche du quartier Saint-Gabriel



Année 2024/2025

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

- ▶ Lundi de 10h30 à 11h45
- ▶ Mardi de 18h00 à 19h15

Séance limitée à 6 places

Pendant la période scolaire

Tarifs

- 20 séances 260 €
- 10 séances 140 €
- la séance 15 €

Possibilité de régler en 2 fois

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.

Réservations

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

Cours individuel de yoga de l'énergie

Tarif : 60 € de l'heure

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
14 septembre, 5 octobre, 9 novembre, 30 novembre, 21 décembre 2024
11 janvier, 1^{er} février, 1^{er} mars, 22 mars, 12 avril, 17 mai, 14 juin et 5 juillet 2025

Tarif : 20 €

Atelier limité à 6 places

Réservations

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

Les ateliers annulés de moins de 48 heures seront dus.

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 € de l'heure