



## **Les ateliers dans l'esprit du temps**

### **Atelier transversal selon le thème**

- ▶ Yoga
- ▶ Principes énergétiques
- ▶ Echanges

### **Le samedi**

de 9h30 à 12h ou de 14h30 à 17h

### **Les dates et les thèmes**

- **samedis 9 et 23 octobre 2021**

« L'accueil des maux et des mots par le ressenti du yoga »

- **samedis 20 novembre et  
4 décembre 2021**

« S'individualiser dans l'air/l'ère du temps »

- **samedis 8 et 22 janvier 2022**

« La relation à notre féminité et notre masculinité »

Tarif : 30 € à la séance

Atelier limité à 5 places

*Les autres dates de l'année 2022 seront  
communiquées sur le site en décembre 2021*



## **Bon cadeau**

Vous pouvez me contacter pour offrir un moment de détente, de sérénité et retrouver l'équilibre de soi pour :

- ▶ Une séance de yoga individuelle/collective
- ▶ Une séance de yoga nidra
- ▶ Une séance individuelle d'énergétique
- ▶ 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*

## **Année 2021-2022**

### **Caen**

Proche du quartier Saint-Gabriel



**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** du 13 septembre 2021 au 30 juin 2022 pendant la période scolaire

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

*Séance limitée à 5 places*

**Possibilité de cours de yoga le midi sur demande**

Tarifs :

- A l'année 350 € (33 séances)
- 20 séances 240 €
- 10 séances 130 €
- la séance 15 €

*Possibilité de régler en plusieurs fois*

**Cours individuel**

Tarif : 50 €

## Séance individuelle d'énergétique



**Une séance d'acupressure** (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'acupressure contribue à gérer les émotions, à faire disparaître les douleurs physiques en activant les forces vitales.

**Séance sur RDV**

Tarif : 60 €

**Des ateliers du yoga de l'énergie à thème,** seront proposés ponctuellement en plein air le **dimanche matin** à la « Vallée des jardins » à Caen.

## 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** sur le message de la nouvelle lune ou de la pleine lune
- **Etirements** pour faciliter la détente du corps
- **Yoga-nidra** pour favoriser un état de conscience apaisé

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

27 et 28 août, 24 et 25 septembre, 15 et 16 octobre, 5 et 6 novembre, 26 et 27 novembre et 17 et 18 décembre

Tarif : 20 €

*Atelier limité à 5 places*

*Les dates de 2022 seront communiquées sur le site courant décembre 2021.*