



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 15/10/22 ;

Hiver le 03/12/22

L'inter-saison le 14/01/23

Printemps le 11/03/23

Été le 10/06/23

L'atelier du 10/06/23, se fera en pleine nature, si le temps le permet.

Tarif : 40 €

la séance du matin ou de l'après-midi

Atelier limité à 5 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

www.yoga-artdevivre.com



Sylviane Pilette
Enseignante de yoga
Energéticienne

**Janvier 2023 à
Juin 2023**

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

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

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

Séance limitée à 5 places

Pendant la période scolaire, et la 1^{ère} 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 €

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 €



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, apaise le mental 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
- **Respirations-Etirements** pour faciliter la détente du corps
- **Yoga-nidra** accompagné par la résonance des sons de koshis et d'autres sons, pour favoriser un état de conscience disponible.

Calendrier

- Les **vendredis** de 18h à 19h30
- Les **samedis** de 10h à 11h30
- 20 et 21 janvier, 10 et 11 février, 03 et 04 mars, 24 et 25 mars, 14 et 15 avril, 12 et 13 mai, 2 et 3 juin, 23 et 24 juin

Tarif : 20 €

Atelier limité à 5 places

Réservations

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

Les ateliers annulés de moins de 48 heures seront dus.