

YOGA D'ÉTÉ 2019

Un mini-programme d'été pour garder le lien avec le corps, le souffle et le mental !
Une invitation à pratiquer le yoga et la méditation ainsi que d'autres techniques de bien-être et garder le lien avec la pratique durant l'été.

Sophrologie-sonothérapie

Les ateliers de sophrologie-sonothérapie permettent une relaxation dynamique par le biais de l'utilisation des respirations, de la sophronisation et de la méditation (bols tibétains).

Jeudi 8 août

La confiance en soi : augmenter sa confiance en soi, devenir plus fort psychologiquement

Jeudi 15 août

Préparer une compétition sportive : gérer le stress, améliorer ses performances et favoriser la récupération

Minimum 4 personnes

Horaire et durée : 09h30 à 10h45 (1h15)

Prix : CHF 20.-

Bain de forêt – Shirin-yoku

Très populaires au Japon, cette médecine de la forêt nous invite à nous rapprocher de la nature et se connecter à soi par l'intermédiaire de nos cinq sens.

Jeudi 8 août

Lundi 12 août

Jeudi 15 août

Minimum 4 personnes

Horaire : 18h00 – 19h30/20h00

Durée : 1h30 à 2h00

Prix : CHF 30.-

Lieu : Forêt d'Yé (à côté de la piscine d'Engollon)

Renseignements et inscription :

Corinne von Deschwanden, 078/893 55 83

auxsonsdueur@gmail.com

www.auxsonsdueur.ch

Yoga du petit matin (6h45 à 8h00)

Mardi 16 juillet

Mercredi 31 juillet

Mercredi 14 août

Lundi 22 juillet

Vendredi 9 août

Pour cette pratique matinale, il est recommandé de venir à jeun et d'arriver en silence.
Une très belle manière de débiter une journée de vacances ou une journée de travail !

Atelier découverte du yoga (8h30 à 10h00)

Vendredi 9 août

Mercredi 14 août

Un atelier pour s'initier à l'art du yoga, en comprendre les fondements, la base de la respiration et de la synchronisation du souffle avec le mouvement.

Prix d'été pour toutes les séances de yoga : CHF 15.-
Inscription : au plus tard 24h00 avant la séance

Aucun compte-rendu de séance n'est envoyé à la fin de la pratique

Renseignements et inscription :

L'Atelier du yoga
Dolores Ferrari
Grand'Rue 52
2054 Chézard-St-Martin

+41 (0)76 416 92 61
info@latelierduyoga.ch
www.latelierduyoga.ch

