



Ateliers de yoga

« Un temps pour approfondir sa pratique et prendre soin de soi »

Les ateliers thématiques se déroulent au cours d'une demi-journée et permettent d'approfondir sa pratique au sein de groupes conviviaux.

Les stages sont articulés autour de postures, de techniques de respiration, de sons, de méditations. Tous mettent en place des espaces d'échanges, et sont complétés par des apports théoriques en lien avec le thème.



« Souffle conscient et méditation »

Apprivoiser le souffle pour apprivoiser le mental

Samedi 16 décembre 2017

De quelle manière la conscience du souffle peut-elle nous aider sur le chemin de la méditation ? Qu'est-ce que méditer ? Comment arriver à calmer le mental et atteindre à la sérénité psychique ?

Ces questions alimenteront nos réflexions et nos échanges et je m'appuierai sur les textes anciens pour y apporter quelques réponses. Vous expérimenterez la conscience d'un souffle profond comme guide vers la méditation.



« Préparer et accueillir l'énergie du printemps »

Expérimenter des techniques yogiques pour s'alléger à la sortie de l'hiver

Samedi 17 mars 2018

Traditionnellement, à la sortie de l'hiver, on se préparait à aborder le printemps avec une nouvelle énergie. Les maisons étaient ouvertes pour un grand nettoyage... de printemps. L'alimentation était allégée grâce à des diètes et des jeûnes.

Cet atelier vous permettra d'expérimenter quelques pratiques pour secouer l'inertie de l'hiver et réveiller les zones endormies du système. Je vous donnerai quelques conseils d'hygiène ayurvédiques permettant de mieux aborder le printemps.



« Pratique pour un été joyeux et ressourçant »

Mettre à profit l'énergie de l'été pour mieux se recentrer

Samedi 16 juin 2018

Placé sous le signe de pita (le feu), l'été nous apporte une énergie rayonnante, identique à celle du soleil. Nous pouvons mettre à profit cette énergie en la canalisant lors de pratiques à la fois dynamisantes et pacifiantes.

Tout au long de la matinée, vous expérimenterez des techniques pour vous mettre en lien avec ce qui vous entoure, afin de mieux revenir vers votre centre.

Lieu : Centre Majorana, 53 chemin de Nicol, 31200 Toulouse - **Tarif :** 35€ pour un atelier d'une demi-journée

Nom :
Tél.

Prénom
Email :

Je m'inscris à (cochez la ou les cases choisie(s)):

L'atelier du 16 décembre 2017 (9h30 – 13h00)

L'atelier du 17 mars 2018 (9h30 – 13h00)

L'atelier du 16 juin 2018 (9h30 – 13h00)

Je verse un (ou des) chèque(s) du montant de (ou des) atelier(s) choisi(s), à l'ordre de Sylvie Dalouche. Je joins mon règlement à : Sylvie Dalouche - 9 chemin Sansou, 31500 Toulouse. Le(s) chèque(s) sera (seront) encaissé(s) en cas d'annulation moins de 15 jours avant l'atelier