

Ateliers de yoga

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

Les ateliers thématiques se déroulent au cours d'une matinée. Ils sont articulés autour de postures, de techniques respiratoires, de sons, de méditations.

Tous proposent des espaces d'échanges, complétés par des apports théoriques en lien avec le thème.

Les 5 ateliers proposés vous permettront de découvrir et d'expérimenter les 5 souffles/énergies qui animent notre système



Samedi 30 novembre 2019
« Apāna, l'énergie d'élimination pour nettoyer et purifier »

Durant la matinée, les postures et les techniques respiratoires vous permettront d'activer le souffle d'élimination. Au cours des exercices et des échanges, vous comprendrez l'importance d'une technique d'expiration juste.



Samedi 18 janvier 2020
Samedi 25 janvier
« Prāna, l'énergie d'ingestion pour accueillir ce qui se présente »

Tout au long de l'atelier, vous pourrez améliorer l'ouverture de la cage thoracique et expérimenter une inspiration nourrissante. Les techniques proposées vous mettront en contact avec la zone du cœur.



Samedi 7 mars 2020 (matin et après-midi)
« Samāna, l'énergie de métabolisation pour bien digérer »

Les postures de torsion et l'équilibre du souffle vous permettront d'activer la zone de samāna. Les textes compléteront l'expérience et vous amèneront à une meilleure compréhension de la notion de feu digestif.



Samedi 25 avril 2020 (matin et après-midi)
« Udāna l'énergie d'élévation pour survoler les obstacles »

Développer l'énergie d'udāna, c'est développer notre énergie de communication vers l'extérieur. Au cours de cet atelier, vous verrez comment souffle, chant et postures peuvent s'unir pour vous permettre de mieux aborder les difficultés de la vie.



Samedi 13 juin 2020 (matin et après-midi)
« Vyāna l'énergie de circulation pour assurer la diffusion de la vie »

Au cours de la matinée, les pratiques seront orientées vers une circulation fluide des gestes et du souffle. Vous pourrez ainsi découvrir le chemin d'une meilleure énergie globale.

Horaires : 9h30 – 13h00 ou 14h30 – 18h00

Lieu : Centre Majorana, 53 chemin de Nicol, Toulouse

Tarif : 35€ pour un atelier

Nom : Tél.

Email :

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

- L'atelier du 30 novembre 2019
- L'atelier du 18 janvier 2020 (9h30 – 13h00)
- L'atelier du 25 janvier 2020 (14h30 – 18h00)
- L'atelier du 7 mars 2020 (9h30 – 13h00)
- L'atelier du 7 mars 2020 (14h30 – 18h00)
- L'atelier du 25 avril 2020 (9h30 – 13h00)
- L'atelier du 25 avril 2020 (14h30 – 18h00)
- L'atelier du 13 juin 2020 (9h30 – 13h00)
- L'atelier du 13 juin 2020 (14h30 – 18h00)

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