

Stage : « **AUTOUR DE LA RELAXATION** »

Quatre cours d'1h30 durant le **WE du 11 au 13 Mai 2012**

Vendredi 18h30, Samedi 9h00 et 18h30, Dimanche 9h00

Cette formule de quatre séances de 1h30 au cours du WE, plait pour sa légèreté, et le temps libre qu'elle laisse dans la journée

**Apprendre à se relaxer de différentes façons.
Avec l'auto- massage, la relaxation passive,
la relaxation active, un travail par deux,
et utilisation de la respiration et du son de voyelles.
Importance mise sur les ressentis et le lâcher-prise**

Coût : 60€,

acompte à l'inscription : 20€

à envoyer à : B. Chemin, 9 Impase Marc Leroux, 74000 Annecy

Stage<<**DÉCOUVERTE ET EXPLORATION DES CHAKRAS**>>

Vendredi 23 au Dimanche 25 Mars 2012

Vendredi 18h30, Samedi 9h00 et 18h30, Dimanche 9h00

Prendre conscience de ces différents espaces énergétiques corporels à travers la danse, le souffle, les postures, la relaxation et la visualisation.

Stage « **L'INVERSION DU CORPS DANS LES POSTURES DE YOGA** »

we 27-28-29 Janvier 2012

Pratique, adaptation, intérêt, et effets de l'inversion sur le corps et le souffle.

Stage : « **STABILITE , MOUVEMENT ET PRESENCE** »

WE 25-26-27 Novembre 2011

Au premier regard, il semble que ces trois Qualités n'aient rien à faire ensemble.

Dans notre vie, en effet, n'ont elles pas souvent tendance à s'opposer ou à s'alterner selon la nature de nos activités ?

Un changement est-il possible pour qu'elles coopèrent et se soutiennent mutuellement ?

De quelles ressources disposons nous pour trouver cet équilibre ?

Cette manière, particulière au Yoga, d'aborder les postures et la respiration, sera notre guide.

Je vous propose une exploration dans cette direction avec votre corps, votre souffle et votre sensibilité.

Stage : « **INTENSIVE DE PRATIQUE** »

Week-end 21, 22, 23 Octobre 2011

Afin de vous imprégner plus complètement des effets bénéfiques de la pratique du Yoga, venez faire quatre séances de 1h30 chacune, sur les trois jours du WE.