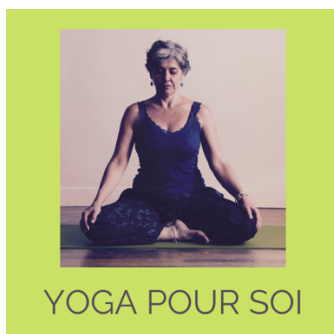


# YOGA POUR SOI

PROGRAMME DES ATELIERS ET STAGES  
à RAMBOUILLET

Avec Sylvie CHAUVET



ATELIERS 2023

## **ATELIER « YOGA ET PERFORMANCE »**

**Dimanche 2 Avril 2023 de 9h30 à 12h30**

Le yoga est-il compatible avec la notion de performance ?  
Doit-on dépasser ses limites dans la pratique du yoga ?  
Qu'en disent les textes de philosophie du yoga ?

Nous tenterons de répondre pour chacun-e à ces questions à travers 2 pratiques de postures et un atelier d'expression écrite.

40 € l'atelier

## **ATELIER « YOGA ET LÂCHER-PRISE »**

**Dimanche 18 juin 2023 de 9h30 à 12h30**

Qu'est-ce que le lâcher-prise ?  
Comment et pourquoi lâcher-prise ?  
Quelle est la définition du lâcher-prise selon la philosophie du yoga ?

Nous tenterons de répondre pour chacun-e à ces questions à travers 2 pratiques de postures et un atelier d'expression écrite.

40 € l'atelier

## ATELIERS « LES POSTURES ET LEURS BIENFAITS »

Samedi 1<sup>er</sup> et Dimanche 2 Juillet 2023



Approfondir certaines postures de yoga et comprendre pourquoi elles nous font du bien. À travers leurs symboliques et leurs effets sur le corps comme sur le mental.

### **4 demi-journées pour aborder 4 postures.**

Chaque posture sera présentée sous tous ses aspects.

Suivi d'une pratique avec préparation et compensation de ces postures.

Ainsi qu'un temps d'échange pour adapter la posture à chacun afin de pouvoir la pratiquer chez soi.

### **Programme**

#### **Samedi matin de 10h à 12h30 : Vrikshasana (l'arbre)**

Posture d'équilibre, de recentrage, pour retrouver son calme, son équilibre intérieur et la confiance en soi

#### **Samedi après-midi de 14h à 16h30 : Virabhadrasana (Le guerrier)**

Posture de force intérieure, de détermination, pour retrouver son énergie et avancer en confiance

#### **Dimanche matin de 10h à 12h30 : Halasana (La charrue)**

Posture d'inversion, de recentrage, pour développer l'audace, et la confiance envers l'autre

#### **Dimanche après-midi de 14h à 16h30 : Ustrasana (le chameau)**

Posture de force et de grande ouverture, pour retrouver l'énergie positive et affronter l'extérieur

35€ la demi-journée  
130€ les 4 séances.

Tous ces ateliers se déroulent  
à RAMBOUILLET (Yoga pour soi, 6 place Raimu)  
6 participants maximum.  
Les séances seront maintenues à partir de 4 inscrits.

Inscriptions : [leyogaparlécriture@gmail.com](mailto:leyogaparlécriture@gmail.com) ou 06 84 97 43 00