



## INFORMATIONS

 <b>THANN Cercle Saint-Thiébaud</b>	<b>PROFILS :</b> enseignante de yoga  <b>PRE REQUIS :</b>  ouvert à tous par des postures adaptées.  <b>MATERIEL :</b>  un tapis de sol, une couverture pour les séances yin, un zafu (coussin) ou tabouret de méditation.  <b>CODE ACTIVITÉ :</b> 5TH384
 <b>Début le</b> lundi 01 février 2021	
 <b>DURÉE :</b> 01:30	
<b>Prix :</b> <b>132.00 €</b>	

## DESCRIPTION

Ce yoga accompagne une démarche d'apaisement, d'ouverture, de centration à la découverte de soi au plus profond. Il propose :

\*une pratique avec des mouvements simples et fluides, des postures, des mudras permettant de lâcher les tensions musculaires et articulaires. La circulation plus libre de l'énergie qui en résulte permet une détente profonde du système nerveux, un apaisement mental, une présence plus centrée.

\*une prise de conscience de la respiration, sa libération dans les différents espaces corporels pour une vitalité accrue.

\*des pratiques progressives de concentration vers plus de calme mental et de disponibilité ouvrent au développement du regard intérieur, à la perception au-delà des apparences, à l'aptitude au silence.

Cet enseignement nous relie à une force intérieure libératrice, propose une expérience toujours personnelle vers plus de conscience et d'ouverture à soi, à l'autre, à la vie.



## OBJECTIFS

- Apprendre à lâcher-prise.
- Expérimenter différentes respirations et pranayamas.
- Découvrir des circuits d'énergie (méridiens), circuits yin, yang.
- Activer l'énergie par le biais de postures fluides adaptées à tous.
- Approfondir la capacité d'intériorisation (yin) en même temps qu'un éveil progressif de l'énergie (yang) qui libère les retenues au passage de la vie en soi.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	01-02-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	08-02-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	15-02-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	08-03-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	15-03-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	22-03-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	29-03-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	12-04-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	19-04-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	10-05-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	17-05-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Lundi	31-05-2021	19:00	01:30	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN