

STAGE DE YOGA | DIMANCHE 1ER DECEMBRE 2019
ANGERS (49) | 9 H 30-17 H 00 | TOUS PUBLICS

Transformez (ou initiez) votre pratique du YOGA grâce aux fascias !



PROGRAMME COMPLET AU VERSO
ET SUR WWW.ATELIER-RE-SOURCE.FR/STAGES-THEMATIQUES-AUTOUR-DU-YOGA

Les fascias sont des membranes qui ont une incidence considérable sur le corps dans sa globalité. Ils enveloppent tous les muscles, les articulations et les organes du corps, permettant souplesse, fonctionnalité, tenue et mobilité tout à la fois. Toutes ces membranes sont en relation et, lorsque l'une "souffre", toutes les autres souffrent aussi, avec des effets tels que blocages, dysfonctionnements, douleurs, tant sur le plan anatomique, physiologique que psychologique. Elles sont une des clés principales d'un fonctionnement musculaire, articulaire, organique et nerveux harmonieux.

Que vous soyez pratiquant régulier ou débutant en yoga, **cette journée permettra d'explorer et de ressentir immédiatement les effets du travail sur les fascias, pour transformer sa pratique de yoga ou s'initier au yoga** dans les meilleures conditions. Une journée de découverte ou d'approfondissement ressourçante.



- *Tous publics (pratiquants de yoga, débutants, hommes, femmes).*
- *Stage conçu et animé par Pascale GARNIER, professeure de yoga formée et certifiée par l'Institut français de yoga (hatha yoga) et Sandrine MARTIN (yin yoga)*
- *Contact@atelier-re-source.fr - 06 09 60 24 51*

STAGE DE YOGA POUR TOUS PUBLICS

Dimanche 1er décembre 2019 | ANGERS | 9 h 30-17 h 00

Revisiter ou initier sa pratique de YOGA en intégrant et réharmonisant les fascias



UN PROGRAMME ORIGINAL

- 09 h 15 | Accueil des participants
- 09 h 30 | Faisons connaissance
- 10 h 00 | Séance de hatha yoga
- 11 h 30 | Comprendre le rôle et l'importance des fascias pour l'équilibre du corps et du mental (introduction)
- 11 h 45 | Atelier expérientiel associant travail des fascias et postures de yoga
- 13 h 00 | Déjeuner bio, local et végétarien sur place
- 14 h 00 | Séance de méditation guidée (yoga nidra)
- 14 h 30 | Comprendre le rôle et l'importance des fascias pour l'équilibre du corps et du mental (apports de fond)
- 15 h 15 | Séance de yin yoga
- 16 h 30 | Faisons le point
- 17 h 00 | Fin du stage

UNE FORMULE COMPLETE

Le forfait de 110 € pour la journée inclut :

- ▶ toutes les interventions de la journée
- ▶ le matériel nécessaire aux pratiques et aux ateliers de yoga
- ▶ les 2 séances de yoga dessinées pour pouvoir les pratiquer à nouveau chez soi
- ▶ les pauses, ainsi que le repas bio, local et végétarien.

Il est possible de régler en plusieurs chèques à remettre lors de l'inscription.

Le stage aura lieu si au minimum 10 participants se sont inscrits. Dans le cas contraire, une nouvelle date sera proposée ou bien le règlement sera remboursé.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS



Pascale GARNIER

06 09 60 24 51

contact@atelier-re-source.fr

www.atelier-re-source.fr