

STAGE YOGATHERAPIE 2023:

DU LUNDI 17 AVRIL 18h00 AU DIMANCHE 23 AVRIL 14h00

Description & programme

Au cours de cette retraite vous passerez par différentes étapes, vous apprendrez à vous reconnecter à vos sensations et à expérimenter dans votre corps, le yoga thérapeutique. Ce sera un chemin initiatique pour appréhender ces techniques qui soignent.

Lundi 17 avril / Accueil

A votre arrivée à l'Arche présentez -vous à l'accueil!

18h00/ 19h00 - Cercle d'ouverture, RDV dans la salle de pratique Jean Goss.

Installation, faire connaissance.

Diner tous ensemble.

20h15/ 21h15 - Présentation du stage et pratique courte.

Pratique : les bases de la yogathérapie.

Mardi 18 avril / Se reconnecter à soi

9h00/11h30 - Les émotions viennent du corps, allons à leur rencontre.

15h30/ 17h30 - Prendre conscience de nos blocages et limitations.

Postures/ Méditation et pranayama.

Mercredi 19 avril / Corps accords

9h00/11h30 - Identifier et dénouer nos tensions :

Redécouvrir sa tête, son cou, ses épaules, son dos, ses bras, ses poignets, ses mains, ses hanches, ses jambes, ses genoux, ses chevilles, ses pieds...leurs possibilités et leurs faiblesses.

Postures/ Méditation et pranayama.

15h30/ 17h30 - Pratique de régulation du souffle et des postures, entre « aisance et fermeté ».

Postures/ Méditation et pranayama.

Jeudi 20 avril / Renforcer son corps

9h00/11h30 - Activer nos systèmes de défenses.

15h30/ 17h30 - Equilibrer son énergie .

Postures/Méditation et pranayama.

Vendredi 21 avril / Détendre l'esprit

9h00/ 12h00 - Se libérer des tensions, gérer son stress.

15h30/ 17h30 - Améliorer son sommeil .

Postures/Méditation et pranayama.

Samedi 22 avril / A l'écoute de nos besoins profonds

9h00/ 11h30 - Pratiquer avec soi et en soi.

15h30/ 17h30 - Développer nos sens et notre intuition.

Yoga Nidra et pranayama.

Dimanche 23 avril / Un autre regard sur soi

9h00/ 12h00 - Pratique posturale adaptée, un souffle juste, des émotions stables... de la fluidité.

Pratique posturale adaptée, un souffle juste, des émotions stables...de la fluidité...
Méditation guidée, mantra... ou autre surprise!

Cercle de fermeture.

Déjeuner tous ensemble

Matériel possible à prévoir :

Stylo, cahier + un support rigide pour prendre des notes sur la théorie, si envie!

Votre matériel de yoga : Tapis, (Briques et sangles sont optionnelles, elles vous aideront selon votre souplesse), coussin (zafu) ou petit banc si vous avez (pour la méditation et le pranayama), et un plaid pour votre confort!

Aussi pour vos temps libre: un bon livre qui éveille l'esprit, des crayons de couleur ou de l'aquarelle et un carnet de croquis, vos chaussures de marche!...