

ATELIER	DESCRIPTION
<p>YOGA ET HUILES ESSENTIELLES Samedi 22 septembre - 14h30</p>	 <p>Les huiles essentielles accompagnent idéalement la pratique du yoga en favorisant la détente, la concentration et l'équilibre. C'est avec joie que je partage avec vous la sortie du Coffret Yoga Collection de dōterra. Créé par ma professeure, Elena Brower, il est composé de 3 huiles Anchor (ancrage) Align (alignement) et Arise (renaissance).</p> <p>Je vous ferai découvrir ces synergies d'huiles, spécialement formulées pour accompagner postures, respirations et méditations.</p>
<p>YOGA DU SON VOGAGE INTERIEUR Samedi 20 octobre - 14h30</p>	 <p>Guidés par le son du bol chantant, du gong et d'effluves d'huiles essentielles, laissez-vous emporter dans un voyage intérieur relaxant et apaisant.</p>
<p>YOGA "THERAPIE" : SOULAGER LE DOS Samedi 17 novembre - 14h30</p>	<p>Un travail en douceur et en profondeur pour apaiser les douleurs dorsales et relâcher les tensions. Les postures sont accessibles à tous pour vous permettre de les refaire à la maison.</p> 
<p>YOGA "THERAPIE" : RETROUVER LE SOMMEIL Samedi 15 décembre - 14h30</p>	 <p>Environ 1/3 des français souffrent de troubles du sommeil. Grâce à des techniques de respiration, de relaxation (yoga nidra ou sommeil conscient) et de méditation, retrouvez un sommeil profond et réparateur</p>
<p>LE YOGA AU FIL DES CHAKRAS Samedi 19 janvier - 15h</p>	<p>Les chakras, au nombre de 7, sont situés de la base de la colonne vertébrale au sommet du crâne. Ces roues énergétiques contrôlent survie, plaisir, amour, pouvoir, communication, intuition et spiritualité. Apprenez à équilibrer vos chakras grâce au yoga, à l'alimentation et aux huiles essentielles</p> 
<p>SE LIBERER DES BLOCAGES EMOTIONNELS Samedi 16 février - 15h</p>	 <p>Nos hanches, qui correspondent au second chakra - Svadhistana - sont le centre de nos émotions et de nos désirs. Sous l'effet de l'instinct de survie ou du stress, ce sont les muscles des hanches (les psoas) qui vont se contracter...et le rester. Un atelier pour l'ouverture et déblocage du bassin - et des émotions qu'il contient –</p>
<p>RETROUVER L'EQUILIBRE Samedi 16 mars : 15h</p>	<p>Un manque d'équilibre physique peut aussi révéler un manque d'ancrage et de connexion moment présent. A travers des exercices de concentration, de régulation du souffle, on va apaiser le coeur et le libérer de ses anxiétés...pour se sentir plus équilibré.</p> 
<p>RESPIRATION ET BANDHAS - VERROUS ENERGETIQUES Samedi 18 mai - 14h30</p>	 <p>On compte 3 bandhas, ou verrous énergétiques, dans le corps. Mula Bandha: Zone de l'anus et du plancher pelvien, Uddiyana Bandha: Zone entre le diaphragme, l'estomac et les organes abdominaux. Et Jalandhara Bandha: Zone du cou et du haut de la colonne vertébrale. Lorsqu'ils sont activés, L'air et l'énergie vitale circulent de façon optimale dans le corps. Nous pratiquerons ces contractions en lien avec le Pranayama (respiration) et les asanas.</p>
<p>RENFORCER SON CENTRE Samedi 22 juin - 14h30</p>	<p>Nos abdominaux sont situés au centre de notre corps. Au quotidien, ils assurent notre équilibre et notre force. Liés à Manipura, le chakra de l'ombilic, notre centre est le siège du dynamisme et du feu digestif. Un travail en douceur et en profondeur pour réveiller notre volonté, notre confiance en nos capacités et notre estime de soi.</p> 
<p>Tarif : 35 euros Durée 1h30 Lieu : Studio Adesa Yoga - Béthune Places limitées</p>	