



Programme des stages de yoga et d'ayurvéda saison 2016-2017

	date	horaire	discipline	nom	contenu et effets recherchés	
2016	octobre	samedi 29	9h - 12h	yoga	approfondissement postures debout 1	Les postures debout sont très complètes et renforcent l'ensemble du corps. Augmentant la résistance et améliorant la circulation sanguine et la respiration, elles vivifient le corps et l'esprit.
	novembre	samedi 26	8h45 - 11h45	yoga	approfondissement postures debout 2	Idem postures debout 1 avec des postures différentes
	décembre	dimanche 4	9h30 - 12h30	ayurvéda	Initiation modelage abhyanga	Module 4 : 3h. ventre, buste, visage
		dimanche 4	15h - 18h	ayurvéda	Initiation modelage abhyanga	Module 3 : 3h. bras, mains, tête
2017		samedi 10	8h45 - 11h45	yoga	thème les maux du dos 1	Le yoga est sans conteste une des meilleures disciplines pour lutter contre les problèmes de dos.
		samedi 31	16h - 1h	spéciale	réveillon	fête et réveillon sur le thème de l'inde : cours de yoga, cuisine ayurvédique, tours de magie...
	janvier	samedi 7	8h45 - 11h45	yoga	thème gestion du stress	Vous apprendrez les techniques de yoga les plus efficaces pour lutter contre le stress. Nous verrons comment faire quelques postures pratiques au bureau ou chez soi avec une chaise.
		samedi 7	14h30 - 16h30	3c-coaching	atelier gestion du stress	Gérer votre stress en devenant l'alchimiste de vos 5 sens et découvrez par la PNL, une méthode rapide et efficace pour vous libérer de son emprise.
		samedi 21	9h - 12h30	ayurvéda	Initiation modelage abhyanga	Module 1 : dos et nuque
		samedi 21	14h - 17h30	ayurvéda	jeux de l'ayurvéda	Découverte ludique des principes et applications de l'ayurvéda sous forme de jeux de société.
		dimanche 22	9h30 - 12h30	yoga	approfondissement postures arrières	Les postures arrières sont revitalisantes, elles donnent du courage et combattent les états dépressifs. Elles ouvrent la cage thoracique, massent le ventre et assouplissent la colonne vertébrale rendant le corps et l'esprit alertes.
		dimanche 22	9h30 - 13h30	ayurvéda	cuisine ayurvédique	Apprendre la cuisine végétarienne indienne.
		dimanche 22	15h - 17h	ayurvéda	atelier auto-massage	Apprendre l'utilisation des différentes huiles et les techniques pour se masser soi-même.
	février	samedi 4	9h - 12h	yoga	approfondissement postures à deux	Avoir un partenaire est très utile pour être corrigé. Il permet aussi de travailler différemment en créant des points de pivot et agir plus en souplesse et en détente.
		dimanche 19	9h30 - 13h30	ayurvéda	cuisine ayurvédique	Apprendre la cuisine végétarienne indienne.
dimanche 19		9h - 17h30	yoga	stage à la journée	Avec repas végétarien inclus programme sur www.arbre-yoga.fr à la rubrique stage	
mars	samedi 11	9h - 12h	yoga	approfondissement postures de torsions	Créer un véritable nettoyage de la colonne vertébrale : les postures atténuent les maux de dos, les raideurs du cou, des épaules et du bassin. Aident la digestion et éliminent la paresse intestinale.	
	dimanche 26	9h30 - 12h30	yoga	thème digestion & alimentation	Après un petit exposé du point de vue du yoga et l'ayurvéda (science de la vie) sur l'alimentation, nous pratiquerons des postures stimulant les organes digestifs et libérant les tensions.	



	date	horaire	discipline	nom	contenu et effets recherchés
avril	samedi 1	8h45 - 11h45	yoga	approfondissement postures abdominales et en flexion avant	Les postures abdominales renforcent les muscles du ventre et agissent sur les organes digestifs. Les postures avant massent ensuite le ventre. Elles favorisent l'intériorisation et conduisent vers le « lâcher prise », apaisant le mental et apportant une grande sérénité.
	dimanche 9	9h30 - 13h30	ayurvéda	cuisine ayurvédique	Apprendre la cuisine végétarienne indienne.
	dimanche 9	9h - 17h30	yoga	stage à la journée	Avec repas végétarien inclus programme sur www.arbre-yoga.fr à la rubrique stage
mai	samedi 6	8h45 - 11h45	yoga	thème les maux du dos 2	Idem les maux du dos 1 avec des variations
	samedi 13	8h45 - 11h45	yoga	approfondissement postures d'animaux	Le système de yoga s'inspire de la nature, des éléments, des plantes et des animaux. Dans ce stage ludique les postures animales seront à l'honneur.
juin	dimanche 11	9h30 - 12h30	yoga	thème découverte du yoga	Stage permettant aux débutants de découvrir le yoga de façon globale et approfondie
	samedi 17	8h45 - 11h45	yoga	approfondissement postures inversées	Les postures inversées augmentent la vitalité, soulagent les jambes, améliorent la circulation sanguine et stimulent le système glandulaire, favorisent la concentration et le sommeil.
juillet	samedi 8	9h - 12h	yoga	thème découverte du yoga	Stage permettant aux débutants de découvrir le yoga de façon globale et approfondie
	lundi 10 au vendredi 14		yoga & ayurvéda	grand stage d'été	Immersion complète dans le yoga et l'ayurvéda dans ce stage informations sur www.arbre-yoga.fr
août	samedi 26	9h - 12h	yoga	thème découverte du yoga	Stage permettant aux débutants de découvrir le yoga de façon globale et approfondie

	intervenant	tarif
stage de yoga d'approfondissement	Asselin	25 €
stage de yoga à thème	Asselin	25 €
atelier d'ayurvéda	Lilian	www.cya58.fr
atelier gestion du stress (3c-coaching)	Véronique	20 €
stage de yoga à la journée	Asselin & Lilian	60 €
grand stage d'été	Asselin & Lilian	www.arbre-yoga.fr

lieu	Centre de yoga et d'ayurvéda de la Nièvre 24 impasse de la Bonde à Coulanges lès Nevers
------	--

contacts	Asselin Thomasset	tél : 07 87 12 96 74	mail : asselin.thomasset@gmail.com	site web : www.arbre-yoga.fr
	Lilian Faure	tél : 06 64 41 61 57	mail : lilian.faure@gmail.com	site web : www.cya58.fr
	Véronique Callabat	tél : 06 87 07 25 51	mail : contact@3c-coaching.fr	site web : www.3c-coaching.fr

le nombre de places est limité
Merci de réserver par mail en contactant l'intervenant concerné