

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

	Date	Horaires	Discipline	Intervenant	Tarif	Nom	Contenu et effets recherchés
d é c e m b	dimanche 18	9h30 - 11h30	yoga	Lilian	15€ / 12,50€*	yoga dynamique+relax	Comment se dynamiser avec le yoga et harmoniser l'énergie
	dimanche 18	11h30 - 14h	ayurvéda	Lilian	18€ / 15€*	cuisine ayurvédique	Apprendre la cuisine végétarienne ayurvédique, repas inclus
	samedi 31	16h - 1h	spéciale	Asselin & Lilian		réveillon	fête et réveillon sur le thème de l'inde : cours de yoga, cuisine ayurvédique, tours de magie...
j a n v i e r	samedi 7	8h45 - 11h45	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">thème gestion du stress</a>	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	Véronique	20 €	<a href="#">atelier gestion du stress</a>	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.
	dimanche 15	9h30 - 16h	yoga	Lilian	60€ / 50€*	<a href="#">initiation méditation K.M.M</a>	Apprendre la méditation Kriya Mudra Mantra, pratique et théorie.
	samedi 21	9h - 12h30	ayurvéda	Lilian	42€ / 35€*	<a href="#">Initiation modelage abhyanga</a>	Module 1 : dos et nuque
	samedi 21	14h - 17h30	ayurvéda	Lilian	30€ / 25€*	<a href="#">jeux de l'ayurvéda</a>	Découverte ludique des principes et applications de l'ayurvéda sous forme de jeux de société.
	dimanche 22	9h30 - 12h30	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">approfondissement postures arrières</a>	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	Lilian	48€ / 40€*	<a href="#">cuisine ayurvédique</a>	Apprendre la cuisine et diététique végétarienne ayurvédique
	dimanche 22	15h - 17h	ayurvéda	Lilian	24€ / 20€*	<a href="#">atelier auto-massage</a>	Apprendre l'utilisation des différentes huiles et les techniques pour se masser soi-même.
f é v r i e r	samedi 4	9h - 12h	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">approfondissement postures à deux</a>	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 12	9h30 - 12h30	yoga	Lilian	25 €	<a href="#">Approfondissement chakras</a>	Pratiques pour harmoniser les chakras : postures, respirations, mudras, mantras... animé par Lilian
	dimanche 19	9h30 - 13h30	ayurvéda	Lilian	48€ / 40€*	<a href="#">cuisine ayurvédique</a>	Apprendre la cuisine et diététique végétarienne ayurvédique
	dimanche 19	9h - 17h30	yoga	Asselin & Lilian	60 €	<a href="#">stage à la journée La respiration</a>	Avec repas végétarien inclus. 3h de pratique le matin avec Asselin et 3h avec Lilian l'après midi. Possibilité de faire seulement la 1/2 journée.
m a r	samedi 11	9h - 12h	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">approfondissement postures de torsions</a>	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 19	9h30 - 12h30	yoga	Lilian	25 €	<a href="#">Approfondissement chakras</a>	Pratiques pour harmoniser les chakras : postures, respirations, mudras, mantras... animé par Lilian

	Date	Horaires	Discipline	Intervenant	Tarif	Nom	Contenu et effets recherchés
s	dimanche 26	9h30 - 12h30	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">thème digestion &amp; alimentation</a>	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.
a v r i l	samedi 1	8h45 - 11h45	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">approfondissement postures abdominales et en flexion avant</a>	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	Lilian	48€ / 40€*	<a href="#">cuisine ayurvédique</a>	Apprendre la cuisine et diététique végétarienne ayurvédique
	dimanche 9	9h - 17h30	yoga	Asselin & Lilian	60 €	<a href="#">stage à la journée MINCEUR</a>	Avec repas végétarien inclus. 3h de pratique le matin avec Asselin et 3h avec Lilian l'après midi. Possibilité de faire seulement la 1/2 journée.
	dimanche 23	9h30 - 12h30	yoga	Lilian	25 €	<a href="#">Approfondissement chakras</a>	Pratiques pour harmoniser les chakras : postures, respirations, mudras, mantras... animé par Lilian
m a i	samedi 6	8h45 - 11h45	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">thème les maux du dos 2</a>	Idem les maux du dos 1 avec des variations
	samedi 13	8h45 - 11h45	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">approfondissement postures d'animaux</a>	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.
	dimanche 21	9h30 - 12h30	yoga	Lilian	25 €	<a href="#">Approfondissement chakras</a>	Pratiques pour harmoniser les chakras : postures, respirations, mudras, mantras... animé par Lilian
juin	dimanche 11	9h30 - 12h30	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">thème découverte du yoga</a>	Stage permettant aux débutants de découvrir le yoga de façon globale et approfondie
	samedi 17	8h45 - 11h45	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">approfondissement postures inversées</a>	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	Asselin	25 €	<a href="#">thème découverte du yoga</a>	Stage permettant aux débutants de découvrir le yoga de façon globale et approfondie
	du jeudi 13 à 18h au mardi 18 à 16h		yoga & ayurvéda	Asselin & Lilian	400 € + hébergement	<a href="#">grand stage d'été</a>	5 jours d' <b>immersion complète</b> pour se ressourcer, prendre soin de soi, améliorer sa santé grâce au yoga et à l'ayurvéda
août	samedi 26	9h - 12h	yoga	Asselin	25 €	<a href="#">thème découverte du yoga</a>	Stage permettant aux débutants de découvrir le yoga de façon globale et approfondie

\* tarif adhérent CYA58, adhésion 20€ valable un an

Date	Horaires	Discipline	Intervenant	Tarif	Nom	Contenu et effets recherchés
lieu	Centre de Yoga et d'Ayurvéda de la Nièvre 24 impasse de la Bonde à Coulanges Lès Nevers					<p align="center"><b>Le nombre de places est limité</b></p> <p align="center"><b>Merci de réserver en contactant par mail l'intervenant concerné</b></p>
Contacts	Asselin Thomasset	tél : 07 87 12 96 74	<a href="mailto:asselin.thomasset@gmail.com">asselin.thomasset@gmail.com</a>	<a href="http://www.arbre-yoga.fr">www.arbre-yoga.fr</a>		
	Lilian Faure	tél : 06 64 41 61 57	<a href="mailto:cya58@free.fr">cya58@free.fr</a>	<a href="http://cya58.fr">http://cya58.fr</a>		
	Véronique Callabat	tél : 06 87 07 25 51	<a href="mailto:contact@3c-coaching.fr">contact@3c-coaching.fr</a>	<a href="http://www.3c-coaching.fr/">http://www.3c-coaching.fr/</a>		