



DANIELE SIMON

Retrouver l'essence de notre humanité

UNE JOURNEE DE YOGA AU VERT POUR FETER LA FIN D'ANNEE SCOLAIRE

LE YOGA, UN ART DE VIVRE AU QUOTIDIEN

Notre corps nous parle, savons-nous l'entendre ?

Notre corps nous pose au monde, est-il un bon pilier ?

Notre corps est un temple ; le traitons-nous avec le respect qu'il mérite ?

Notre corps est Vie ; la sentons-nous circuler en nous ?

OBJECTIFS

Prendre soin de soi, écouter et comprendre son corps

Equilibrer ancrage et ouverture dans le corps

Se ressourcer et se détendre grâce au corps

Développer attention et qualité de présence

Entrer en relation grâce au corps

CONTENU

1ère partie

Ecouter ses articulations : micro-mouvements faciles à reproduire

Ecouter sa respiration

Contacter sa musculature profonde : étirements

Expérimenter son enracinement, son centrage et son équilibre

2ème partie

Quelques explications autour de diapos

3ème partie

Lâcher prise : détente et relaxation

4ème partie

Séance de yoga

5ème partie

Approche de la méditation

Déjeuner partagé tiré du sac

APPROCHE

Apports théoriques alterneront avec échanges, exercices simples, seul ou par deux, permettant, au quotidien, de mieux sentir, comprendre et traiter ce « véhicule-corps » qui est le nôtre et d'éviter certaines nuisances liées au stress de la vie quotidienne

OU ?

A Orgerus, 45 min en voiture depuis Clamart ou

55 min en train depuis Montparnasse jusqu'à

Orgerus-Behoust (gare à 5 min du lieu de stage)

QUAND ?

Samedi 22 juin, de 10 à 18 h

TARIF

50 € pour la journée

INSCRIPTIONS

Auprès de l'animatrice Danièle Simon, enseignante de yoga formée à la relaxation et aux techniques de gymnastique inter-active et de régulation psycho-toniques. Pratique la méditation zen. Coach et auteure de plusieurs ouvrages



danielesimon92@gmail.com



06 84 61 96 03