

Ateliers 2023/2024 - Lieu Nouvoitou

Dimanche 19 novembre 2023

### **Apprendre à lâcher-prise en toute sécurité**

Le yoga ne conçoit pas la maîtrise sans le lâcher-prise, et inversement.

Ensemble, nous verrons ce qu'est le lâcher-prise et ce qu'il n'est pas. Comment réussir à se détacher, prendre du recul, ou "lâcher", en toute sécurité. L'atelier s'articulera autour de moments d'introspection, d'échanges, de compréhension et de pratique.

Dimanche 17 décembre 2023

### **Se sentir aligné.e (grâce entre autres, à l'acceptation des émotions)**

Notre vulnérabilité, nos émotions sont à honorer. Elles nous connectent à notre humanité (à l'humanité en général) et nous permettent de vivre une vie juste et centrée.

Nous prendrons le temps de comprendre la fonction d'une émotion, et de voir en quoi il est fondamental d'embrasser la totalité de notre être, la lumière, comme l'ombre. L'atelier s'articulera autour de moments d'introspection, d'échanges, de compréhension et de pratique de yoga.

Samedi 3 février 2024

### **Mieux vivre angoisse et anxiété**

Quelles différences entre angoisse et anxiété ? Quelles en sont les causes ? Quels sont les symptômes ? Quelles sont les solutions pour mieux les vivre, ou s'en libérer ?

L'atelier s'articulera autour de moments d'introspection, d'échanges, de compréhension et de pratique de yoga.

Samedi 2 mars 2024

### **Vivre en paix grâce au yoga et sa philosophie**

Les Yoga-Sutra, texte fondateur du yoga, donnent un éclairage sur nos modes de fonctionnement, et délivrent une "méthode", une philosophie de vie pour se sentir le plus en paix possible. L'atelier vous dévoilera les fondamentaux du texte fondateur du yoga avec une mise en pratique sur le tapis.

Samedi 30 mars 2024

### **Soulager les douleurs de dos grâce au yoga et sa pratique régulière**

Durant cet atelier, Stéphanie vous proposera des mini-séances (postures, mouvements, respirations, méditations) à pratiquer chez vous pour soulager les maux de dos chroniques.