

Découvrir et approfondir les bienfaits du yoga, de la sophrologie et de la marche consciente

Le bien-être à l'aide de techniques reconnues

POUR QUI ?

Accessible à tous, les séances sont adaptés aux besoins et possibilités de chaque participant.

POURQUOI ?

- ✓ Se libérer des tensions,
- ✓ Développer la respiration,
- ✓ Prendre conscience de soi,
- ✓ Stimuler ses ressources,
- ✓ Mieux faire face au stress,
- ✓ Devenir autonome,
- ✓ Retrouver et maintenir souplesse, énergie vitale, force et équilibre intérieur,
- ✓ S'offrir une pause pour se reconnecter à soi-même.

DUREE

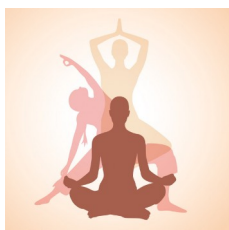
9h30 - 16h

TARIF

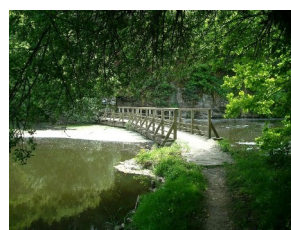
De 9h30 à 16h :

- ✓ 75 € adhérents à l'association Hanuman.
- ✓ 80 € non-adhérents.

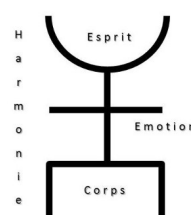
Déroulement de la journée :



YOGA



MARCHE BIEN-ÊTRE



SOPHROLOGIE

9h-9h30 : accueil des participants.

9h30-12h (pause comprise) : Pratique du yoga en respectant le rythme de chacun.

12h-14h : pause déjeuner : Apporter son pique-nique.

14h-15h : marche bien-être à l'extérieur avec différents rythmes respiratoires et des exercices de connexion à la nature ou, par mauvais temps, séance de sophrologie.

15h-16h : relaxation, méditation.

16h-18h :

possibilité de réserver le SPA à La Chrysalide, au moment de votre inscription : 30€ les 2h.

Inscription et réservation pour « La journée bien-être » : 06 81 60 34 99 Brigitte Heimgartner

Dates en 2022 :

- Dimanche 20 Février
- Jeudi 03 Mars
- Dimanche 24 Avril
- Jeudi 12 Mai
- Dimanche 26 Juin

Séances animées par **Brigitte Heimgartner**, professeure de Yoga, diplômée à la FFDYT de Shri Mahesh (EDYT- Ouest) et sophrologue, diplômée à la FFDS de Thierry Loussouarn depuis 20 ans. Pratique le Tai Chi Chouan et est formée à la Sophrologie et Acouphène auprès de Patricia Grévin – Pôle Sophrologie et Acouphène à Paris. Formée récemment à la Méthode Félicitée avec Catherine Delhaise.

Elle continue de se former auprès de Patrick Delhumeau, école FNEY, et Guy Boudéro, professeur de yoga d'André Van Lysebeth.