

Planning Ateliers 2024/2025

Les ateliers vous invitent à prendre du temps pour découvrir et/ou expérimenter certaines techniques particulières du Yoga. Approfondir votre pratique, en comprendre les fondements théoriques afin d'en ressentir tous les bienfaits sont les objectifs de ces ateliers.

Pour plus de précisions sur chaque atelier, rendez-vous sur mon site : www.gwen-viniyoga.fr

Dates	Horaire	Thèmes
19/10/2024	14H30 - 17H45	Bas du corps : pieds, jambes, bassin, périnée en relation avec Muladhara, le chakra racine.
16/11/2024	14H30 - 17H45	Explorer, expérimenter et ressentir les différentes techniques respiratoires : le Pranayama.
07/12/2024	14H30 - 17H45	Zone des lombaires, sangle abdominale, ilio-spoas, plexus solaire, en relation avec Manipura chakra.
18/01/2025	14H30 - 17H45	Yoga et bien-être articulaire
02/02/2025	09H30 - 12H00	Yoga restauratif ou yoga reposant
08/03/2025	14H30 - 17H45	Bas du rachis, zone sacro-illiaque, bassin, en relation avec Svadhistana, le Chakra pelvien.
27/04/2025	09H30 - 12H00	Vinyâsa : un enchaînement fluide et créatif
17/05/2025	14h30 - 17H45	Prendre soin de son dos au quotidien
15/06/2025	09H30 - 12H00	Le yoga nidra, la relaxation profonde du corps et de l'esprit
21/06/2025	14H30 - 17H45	Zone des dorsales, cage thoracique, épaules, bras, mains en relation avec Anahata, le chakra du cœur.

Informations pratiques :

Lieu : salle du CLO dans le bourg d'Orvault

Les tarifs (adhésion incluse)

- l'atelier 03h15 : 40 euros
- l'atelier 02h30 : 35 euros

Les inscriptions se font par mail : gwen.yoga.therapie@gmail.com ou par téléphone au 06 71 13 53 33

Pour plus d'informations : www.gwen-viniyoga.fr (page ateliers thématiques)