

GOTAMYOGA

EVENEMENTS JANVIER/FEVRIER 2025



SAM 11 AU DIM 12 JANVIER WEEK END INTENSIF ASHTANGA YOGA

Avec Barbara Andreis

Ce stage intensif vous offre l'opportunité unique d'explorer chaque facette de l'Ashtanga de postures à la philosophie.

Classé guidée, classe mysore et ateliers spécifiques.

Débutants bienvenus. Brunch à l'extérieur proposé le dimanche.

Programme détaillé sur notre site



SAMEDI 18 JANVIER 15h-17h ACUPUNCTURE ET YOGA

Avec Vincent Sauter et Barbara Andreis

Cet atelier présente l'acupuncture, discipline chinoise datant de plusieurs millénaire et ses relations avec le yoga, en se concentrant sur l'énergie vitale (Qi/Prana) afin de favoriser la santé physique, émotionnelle et énergétique.

La présentation sera suivi d'un cours de yoga d'harmonisation des énergies.



DIMANCHE 19 JANVIER 15h-16h ATELIER PARENTS ENFANTS

Avec Madeline Lauvernay

Un moment de détente et de complicité avec votre enfant lors de notre atelier de yoga parent-enfant. Cet atelier se concentre sur des postures simples et ludique, des jeux et des techniques de relaxation. De 4 à 8 ans



SAMEDI 25 JANVIER 15h-16h YOGA DU VISAGE

Avec Déborah Durandin Praticienne Ayurvédique et enseignante Yoga du visage

L'atelier de yoga du visage combine des exercices spécifiques pour tonifier les muscles du visage, améliorer la circulation sanguine et lymphatique, réduire les tensions et stimuler la jeunesse de la peau. Il permet également de relâcher les tensions émotionnelles emmagasinées dans les expressions faciales.



SAMEDI 1 FEVRIER 15h-17h ATELIER KUNDALINI YOGA

Avec Farid Azzout, professeur certifié de Kundalini Yoga.

Cet atelier offre une immersion profonde dans le Kundalini Yoga grâce à une combinaison de postures, de respirations, de mantras et de méditation pour renforcer le bien-être physique, mental et spirituel. L'objectif est de favoriser un éveil de la conscience et d'aider chacun à libérer son plein potentiel énergétique.



EVENEMENTS FEVRIER/MAI 2025



DIMANCHE 2 FEVRIER 10h-11h30 ATELIER FOAM ROLLER

Avec Oksana Séveno

Découvrez une séance unique qui combine les principes du Pilates et le foam roller, un outil puissant pour intensifier vos entraînements. Pour améliorer votre alignement corporel et perception posturale.



MARDI 4 FEVRIER 20h-21h00 COURS YOGA DOUX & HAND PAN

Avec Antonino et Barbara

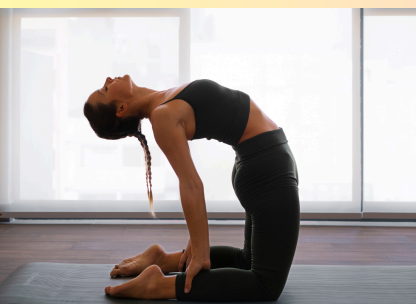
À travers des postures douces et fluides, nous créerons ensemble un espace sacré de calme et de présence. Les sons profonds et harmonieux du handpan joué par Antonino agiront comme un guide subtil, soutenant chaque mouvement et vous aidant à vous reconnecter pleinement à l'instant présent.



SAMEDI 8 FEVRIER 15h-16h BAIN SONORE

Avec Marie Devevey sonothérapeute.

Un voyage sensoriel où vous serez bercés par les sons et les vibrations des bols tibétains, du tambour, des flûtes, des carillons et bien d'autres... Rester allongés et se laisser être pour une belle reconnexion à soi !



SAMEDI 15 FEVRIER 15h-17h ATELIER PONT & BACK BENDS

Avec Barbara Andreis

Cet atelier se concentre sur les backbends (flexions arrière), une catégorie de postures de yoga qui ouvre la poitrine, étire la colonne vertébrale et renforce la confiance intérieure. L'accent sera mis sur la sécurité, l'alignement, la flexibilité et l'ouverture progressive du cœur et des épaules, tout en améliorant la mobilité de la colonne.



SAMEDI 15 MARS 15h-17h ATELIER HAND STAND

Avec un professeur de yoga et hand stand.

Un atelier dédié à l'apprentissage et à la maîtrise du handstand. Conçu pour tous les niveaux, il se concentre sur des techniques spécifiques pour développer la force, l'équilibre et la confiance nécessaires pour réaliser cette posture emblématique du yoga.



DIMANCHE 16 MARS 15h-17h ATELIER YOGA HIPS

Avec Barbara Andreis.

Cet atelier d'ouverture des hanches permet aux participants de travailler en profondeur sur la souplesse et la mobilité des hanches. Grâce à des séquences alliant étirements et renforcement, les participants repartiront avec des outils pour continuer à travailler cette zone clé du corps, favorisant ainsi un meilleur alignement pour des postures plus avancées.

