

GOTAMYOGA

EVENEMENTS SEPTEMBRE/DECEMBRE

2024



SAMEDI 21 SEPTEMBRE 15h-17h **ATELIER YOGA PRENATAL**

Avec Marie-Delphine Bresler, professeure de yoga méthode de Gasquet.

Le yoga prénatal offre des postures adaptées pour améliorer la flexibilité, renforcer le corps et apaiser l'esprit tout au long de la grossesse.

Préparez votre corps à l'accouchement et créez un lien profond avec votre bébé.



SAMEDI 28 SEPTEMBRE 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...

Se laisser être pour une belle reconnexion à soi !



SAMEDI 5 OCTOBRE 15h-17h **INITIATION ASHTANGA YOGA**

Avec Barbara Andreis

Découvrez les fondamentaux de l'Ashtanga Yoga et sa philosophie dans cet atelier d'initiation conçu pour les débutants. Une pratique dynamique qui combine des postures synchronisées avec la respiration pour produire une chaleur interne et purifier le corps et le mental.



SAMEDI 12 OCTOBRE 15h-17h **ATELIER PARENTS ENFANTS**

Avec Céline Vergne, professeure de yoga.

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 9 NOVEMBRE 15h-17h **DECOUVRIR L'HYPNOSE: DE LA MAGIE A LA SCIENCE**

Avec Patrice Millon, hypnothérapeute à Lyon.

Moyen puissant pour traiter la gestion de la douleur, le contrôle des habitudes, l'anxiété et ou le stress post-traumatique. Découverte de cette technique et démonstration pratique.

GOTAMYOGA

EVENEMENTS SEPTEMBRE/DECEMBRE

2024



SAMEDI 16 NOVEMBRE 15h-17h

ATELIER YOGA PRENATAL

Avec Marie-Delphine Bresler, professeure de yoga méthode de Gasquet.

Le yoga prénatal offre des postures adaptées pour améliorer la flexibilité, renforcer le corps et apaiser l'esprit tout au long de la grossesse. Préparez votre corps à l'accouchement et créez un lien profond avec votre bébé.



DIMANCHE 17 NOVEMBRE 15h-17h

ATELIER HAND STAND

Avec Tom Philippe, 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.



SAMEDI 23 NOVEMBRE 15h-17h

ATELIER YOGA ET MENOPAUSE

Par Stéphanie Hamelin, naturopathe et Barbara Andreis.

Cet atelier vise à fournir des outils et des connaissances pour mieux vivre cette transition. Que vous soyez déjà en ménopause ou que vous souhaitiez simplement vous préparer, cet atelier vous apportera des réponses et un soutien précieux. L'atelier sera introduit par une conférence et suivi d'un cours yoga spécial ménopause.



SAMEDI 30 NOVEMBRE 15h-17h

ATELIER YOGA HIPS

Par Barbara Andreis. Cet atelier est conçu pour tous les niveaux et se concentre sur des postures et des techniques spécifiques pour améliorer la flexibilité, libérer les tensions et renforcer les muscles autour des hanches.
