



ATELIERS AVRIL – MAI – JUIN 2018

Samedi 28 Avril au Centre Samsara



*Dans l'intention de Bien-être et de Connaissance de soi qui m'est si chère à partager, je vous propose un atelier alliant **Yoga, Yoga Nidra** (relaxation profonde guidée) et **Autolouange** (écriture créative).*

Ces trois pratiques nous relient à notre être (conscient et inconscient !).

Une fois (r)établi dans la conscience de notre corps et de notre souffle par la pratique de Yoga, le Yoga Nidra va installer et stabiliser un état tout à fait spécifique de détente (corporelle, respiratoire, sensorielle, mentale et psychique) et de présence à soi authentique et profonde.

Puis, grâce à l'Autolouange, il suffira de laisser s'écrire et de proclamer notre sincère intuition et intention d'être (le sankalpa).

Ces trois pratiques permettent de relier expérience et sens, ressenti et présent, intuition et intention. Il suffit alors de l'écrire et de le proclamer.

P.S. Nul besoin de savoir écrire ! Et pour en savoir sur l'autolouange : <https://www.isabelleyoga.re/autolouange>

De 13h30 à 16h30 - Tarif : 35€ - Sur inscription

Samedi 19 Mai & Samedi 23 Juin à Saint Denis



Une pratique de yoga (accessible à tous) alliant postures, respiration et présence à soi ET une pratique de Yoga Nidra pour accéder à une profonde détente : un état entre relaxation et méditation.

De 15h00 à 17h00 au MO.O Club de sport (en face de la CCIR) – Tarif 25€

Places limitées – Uniquement sur inscription

Samedi 09 Juin au Centre Samsara



Je vous propose un atelier en trois temps sur le thème du contentement (Samtosa en sanskrit ; un de cinq Niyama - principes de vie personnels) :

- *Un temps de pratique de Yoga*
- *Un temps de méditation*
- *Une discussion à visée philosophique*

Cette discussion se fera dans le cadre d'un débat-philo auquel je me suis récemment formée. Nous pourrons ainsi partager dans l'échange bienveillant ressentis, expériences et réflexions sur le contentement.

Une nouvelle expérience vers la connaissance de soi et de l'autre !

De 13h30 à 16h30 - Tarif : 35€ - Sur inscription

**Les ateliers sont ouverts à toutes et tous.
Toutes les pratiques sont accessibles à toutes et tous.
Il faut juste l'envie et la curiosité !**

Renseignements & Inscriptions
Isabelle ADANI
0692 64 32 85 – adani.isabelle@gmail.com
www.isabelleyoga.re
Facebook : Authentic Yoga Isabelle Adani

Les ateliers sont payables d'avance à l'inscription. En cas d'annulation moins de 24h avant le début de l'atelier, il n'y aura pas remboursement. Merci de votre compréhension !