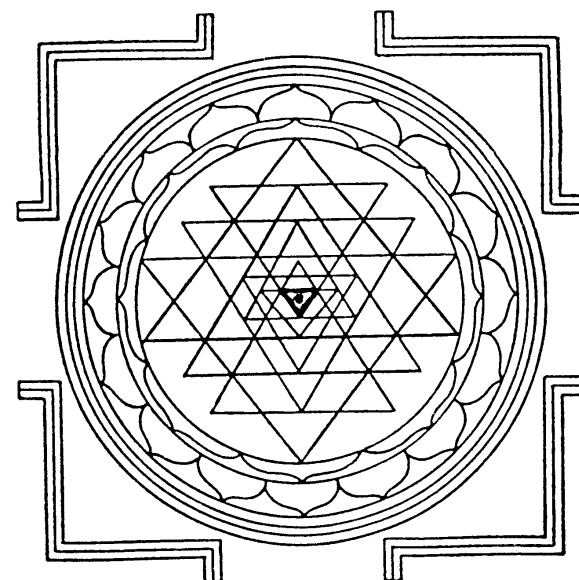


INSTITUT DE FORMATION DES YOGA TRADITIONNELS

Enseignements : Delphine BLOC

Diplômée de la Fédération Française des Ecoles de Yoga



ATELIERS à thème

PROGRAMME 2022/2023

**Les ateliers peuvent être pris en cours d'année
ou suivis ponctuellement.
Ils sont ouverts à tous les élèves pratiquant le yoga.**

Lieu : Institut de Formation des Yoga Traditionnels
394 route de Rouen 80 000 AMIENS
03 22 95 71 74 ifyt@orange.fr
http ://www.amiens-yoga.fr

Fréquence : Un samedi par mois de 15h00 à 18h00
Coût : 46€

Les ateliers offrent une alternance de théorie et de pratique pour approfondir un thème particulier. Les différentes techniques peuvent être réutilisées par chacun, de façon simple et à bon escient, afin de travailler sur le premier objectif du yoga : santé, détente, équilibre personnel.

.....
Bulletin d'inscription

Nom Prénom
Adresse
Code postal Ville
Téléphone
E mail

Je m'inscris à l'atelier, ou aux ateliers suivants *

| | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 15/10/22 | 19/11/22 | 10/12/22 | 7/01/23 |
| 4/02/23 | 11/03/23 | 27/05/23 | 10/06/23 |

Je verse la somme de 46€ x =
par chèque à l'ordre de IFYT SARL.

* *Entourez la ou les dates correspondantes*

Samedi 15 octobre 2022

- L'art de respirer. En apprenant à respirer et en prenant le contrôle du souffle, nous agissons sur notre vitalité et nos états mentaux. Le prânâyâma permet une prise de conscience totale de l'acte respiratoire et une meilleure maîtrise des énergies qui nous animent.

Samedi 19 novembre 2022

- Gérer le stress et apaiser les tensions. Par les pratiques, nous chercherons à éliminer les tensions physiques et nerveuses, apaiser le mental afin de goûter au bien-être et rétablir la détente du corps et de l'esprit.

Samedi 10 décembre 2022

- Le bien-être du dos. Nous assouplirons et tonifierons la colonne vertébrale à partir de postures et d'étirements bénéfiques dans le but d'améliorer nos positions corporelles.

Samedi 7 janvier 2023

- Renforcer le système immunitaire. A partir de certaines postures et respirations nous stimulerons nos défenses immunitaires afin de trouver ou retrouver un meilleur équilibre personnel

Samedi 4 février 2023

- Yoga nidra ou le sommeil éveillé. Se détendre et s'allonger pour savourer une pratique de relaxation profonde où l'on navigue entre l'état de veille et le sommeil pour se ressourcer et investir un nouvel espace.

Samedi 11 mars 2023

- Favoriser l'élimination. Nous sommes trop souvent encombrés physiquement et psychiquement par une gestion aléatoire de nos contenus personnels. Nous mettrons l'accent sur des pratiques efficaces de nettoyages et d'éliminations.

Samedi 27 mai 2023

- Trouver l'équilibre personnel. A partir de pratiques d'équilibre corporel et énergétique, nous expérimenterons un espace de recentrage et de maîtrise de soi autant physique que mental.

Samedi 10 juin 2023

- Yoga nidra ou le sommeil éveillé. Se détendre et s'allonger pour savourer une pratique de relaxation profonde où l'on navigue entre l'état de veille et le sommeil pour se ressourcer et investir un nouvel espace.