

YOGA D'ETE

Au cabinet de Réflexologie 21, rue Thiers 95300 Pontoise

01 30 30 23 68



LE YOGA POUR LE DOS

L'étirement est à la base du travail postural et il en est également l'aboutissement. L'étirement doux et progressif pratiqué dans les postures favorise un bon maintien de la colonne vertébrale.

Samedi 15/07/23 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 36 €

YOGA & GESTION DU STRESS

La proposition de ce stage est de libérer les tensions qui freinent et dispersent nos énergies physiques et polluent notre mental. Ce stage est centré sur la respiration, c'est-à-dire l'étude et la pratique de différents pranayama permettant un retour au calme intérieur et au bien-être complet du corps.

Samedi 22/07/23 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 36 €

YOGA & ENCHAINEMENT

Ce stage est dédié à la pratique de quelques séquences de l'enchaînement de yoga tibétain nommé « la danse du souffle ou danse cosmique » pour se régénérer, se recentrer et faire circuler ses énergies. Il est conseillé d'avoir suivi le stage « gestion du stress » au préalable pour la respiration.

Samedi 29/07/23 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 7. Tarif : 43 €

YOGA ET ENERGIE VITALE

Stimuler son énergie vitale pour renforcer son système immunitaire. L'assouplissement du bassin, le renforcement musculaire de l'abdomen, la sollicitation du périnée associés à une respiration adaptée seront privilégiés. Etude et pratique des bandhas : techniques de yoga permettant la maîtrise de l'énergie.

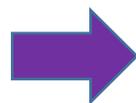
Samedi 05/08/23 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 36 €

YOGA & STATIQUE POSTURALE & MEDITATION

La proposition de ce stage est de ressentir le lâcher prise dans la statique posturale pour se préparer à la méditation. Les postures choisies sont simples pour faciliter la relaxation et l'intériorisation.

Samedi 19/08/23 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 36 €

Tournez svp



LE YOGA POUR LE DOS

L'étirement est à la base du travail postural et il en est également l'aboutissement. L'étirement doux et progressif pratiqué dans les postures favorise un bon maintien de la colonne vertébrale.

Samedi 26/08/23 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 36 €

YOGA ET ENERGIE VITALE

Stimuler son énergie vitale pour renforcer son système immunitaire. L'assouplissement du bassin, le renforcement musculaire de l'abdomen, la sollicitation du périnée associés à une respiration adaptée seront privilégiés. Etude et pratique des bandhas : techniques de yoga permettant la maîtrise de l'énergie.

Samedi 02/09/23 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 36 €

YOGA & GESTION DU STRESS

La proposition de ce stage est de libérer les tensions qui freinent et dispersent nos énergies physiques et polluent notre mental. Ce stage est centré sur la respiration, c'est-à-dire l'étude et la pratique de différents pranayama permettant un retour au calme intérieur et au bien-être complet du corps.

Samedi 09/09/23 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 36 €

YOGA & STATIQUE POSTURALE & MEDITATION

La proposition de ce stage est de ressentir le lâcher prise dans la statique posturale pour se préparer à la méditation. Les postures choisies sont simples pour faciliter la relaxation et l'intériorisation.

Samedi 23/09/23 : 11h00 à 13h00. Nombre de places : 10. Tarif : 36 €



Stage animé par Pascal Fugnanesi

Enseignant de yoga et Réflexologue diplômé de l'Ecole Française de Yoga et de la Faculté Libre de Médecines Naturelles et d'Ethnomédecine

www.reflexopf.fr



Pascal fugnanesi