

L'association AUX 4 VENTS PAR 4 CHEMINS vous propose  
Cours de Hatha Yoga Ayurvédique à Félines  
Les lundis de 18h à 19h30 et les vendredis de 10h à 11h30  
Dans la salle polyvalente

Le yoga est une science millénaire vaste et complexe, un enseignement d'une richesse considérable Elle est universelle et intemporelle car attachée à l'essentiel  
Elle s'adresse à toutes les parts de nous-même, physique, mentale et émotionnelle, énergétique et spirituelle

Le yoga est une science holistique qui répond admirablement à une meilleure connaissance de soi et permet une dynamique profonde de changement et de récupération de ses forces vitales

Le yoga ouvre des espaces intérieurs, nous donne de la place pour nous habiter pleinement, ouvre de nouvelles perspectives et nous permet plus de choix,

Je vous propose des cours de Hatha Yoga Ayurvédique,yoga traditionnel et thérapeutique,

La séance dure une heure trente,

Tout au long de la séance nous abordons différents exercices de relaxation, des postures (asana), des exercices énergétiques (bandha mudra), des respirations (pranayama), de visualisations et de méditations

Aucun prérequis n'est nécessaire, Le yoga ne s'attache pas à la performance, Notre regard est dirigé vers l'intérieur, vers les sensations et les ressentis pour avancer à notre rythme sur notre propre chemin d'évolution,

Qui suis-je ?

Valérie Beauvin, je viens de Bruxelles et me suis installée dans la région à Connangles il y a 4ans

Je suis éducatrice, accompagnatrice et formatrice dans les domaines de la communication non violente, l'écoute active, l'analyse transactionnelle et les pratiques narrative

Je pratique le yoga depuis 15 ans maintenant et l'enseigne depuis presque 2ans

Je me suis formée à Bruxelles auprès de Anati Olga Turk ainsi qu'avec différents professeurs dans le cadre des Séminaires de Perfectionnement de Yoga de Bruxelles (SPYB) dont Marie-Claire Reignier et Thierry Van Brabant

Plus récemment j'ai suivi l'enseignement de professeur de yoga auprès de Nadège Chables au sein de son école Yoga Fleur de Lotus à Connangles,

Que faut-il prévoir ?

Une tenue souple et confortable

Une ou deux petites couvertures ou un petit coussin (pour se couvrir lors des relaxations et adapter les postures en cas de besoin)

Un tapis de yoga si vous en avez un (des tapis sont disponibles dans la salle pour dépanner)

Que faut-il compter pour participation ?

Le premier cours est offert, n'hésitez pas à venir essayer

La carte de 10 séances est au prix de 110€

Une affiliation de 15€ /an à l'association est demandée pour les assurances

(En cas de problèmes financiers n'hésitez pas à en parler)

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS**

06/15 65 65 64