

Ateliers

2005 / 2006



Enseignements : Olivier Clair

Ecole de Yoga d'Aix en Provence

2245 avenue du colonel Bellec

13540 Puyricard

04 42 28 61 94

site : <http://yogaix.free.fr/>

Accessibles à tous, ces ateliers permettent de compléter l'enseignement hebdomadaire. La théorie qui est développée, permet d'aborder les techniques sous un angle nouveau, offrant d'autres perspectives d'exploration.

✓ **Samedi 15 octobre 2005 : *Apprendre à se détendre.***

Détente physique et mentale à l'aide de respirations et de postures.

✓ **Samedi 12 novembre 2005 : *Santé et Vitalité.***

Techniques pour passer l'hivers en pleine forme.

✓ **Samedi 10 décembre 2005 : *Yoga et confiance en soi.***

Des techniques simples à base de souffles associés à des postures pour retrouver assurance et confiance en soi.

✓ **Samedi 28 janvier 2006 : *Concentration.***

Utilisation de Yantra et de mantra pour se concentrer.

✓ **Samedi 25 février 2006 : *Yoga Nidra : Relaxation.***

Relaxation profonde, apprendre à se relacher, trouver un sommeil sain et réparateur.

✓ **Samedi 25 mars 2006 : *Nettoyage de printemps.***

Purifier l'organisme, alléger le corps et le mental.

✓ **Samedi 29 avril 2006 : *Combattre le mal de dos.***

Des techniques simples pour soulager les douleurs et renforcer le dos.

✓ **Samedi 17 juin 2006 : *les yeux.***

Stabilité personnelle, émotionnelle et psychologique par la maîtrise du regard.

Horaires : 14h00 à 17h00 - **Participation** : 30 € l'atelier

Pour tous renseignements ou inscription :

Olivier au **04 42 28 61 94** ou **06 11 77 89 54**