

RENAISSANCE ET CULTURE de COUNTRY – 2025–26

LES ATELIERS YOGA et MÉDITATION avec PAULA

LES ATELIERS DU SAMEDI « YOGA ET MÉDITATION »

Différents thèmes proposés pour enrichir votre pratique.

Chaque atelier comprend un court exposé,
une pratique et un temps de partage.

Tarifs : 3 ateliers au choix 81€, l'atelier à l'unité 30€.

Atelier de la rentrée le 4 octobre avec Virginie et Paula

« Dialogue avec soi, les 5 sens » 15h30 à 18h30

La présence sensorielle pour commencer joyeusement la saison.

Cycle de 3 ateliers « Respiration et Méditation », de 14h à 17h.

« Respiration et Périnée » le 22 novembre 2025

Vivre, sentir la circulation de son souffle dans tout le corps.

« Souffle, sons et méditation » le 24 janvier 2026

Se recentrer avec son souffle et sa voix.

« Du geste à l'équilibre » le 30 mai 2026

La respiration un support à la stabilité intérieure.

Cycle de 3 ateliers « Corps imaginaire, symbolique et subtil »

Selon la philosophie du yoga de 15h30 à 18h30

« Le barattage de l'océan de lait » le 13 décembre 2025

Pour nourrir sa pratique et sa santé : mythe hindoue de création du monde !

« Le soleil et la lune » le 14 février 2026

Accueillir le dialogue des opposés et trouver l'équilibre

« L'énergie vitale et ses 5 souffles » le 11 avril

La circulation de l'énergie vitale dans tout le corps.

 — DE PAULA —	ATELIERS DU SAMEDI
27 Septembre 14h–17h	
4 Octobre 15h30–18h30	Dialogue avec soi, les 5 sens
22 Novembre 14h–17h	Respiration et Périnée
13 Décembre 15h30–18h30	Le barattage de l'océan de lait
24 Janvier 14h–17h	Souffle, sons et méditation
Février	
14 Mars 15h30–18h30	Le soleil et la lune
11 Avril 15h30–18h30	L'énergie vitale et les 5 souffles
30 Mai 14h–17h	Du geste à l'équilibre
Juin	