

# PASS' YOGA - "Le Corps et l'Esprit"

## Du Coq à l'Âme...

"Le Yoga est un art. Et toute œuvre d'art est porteuse d'un message.

Le yoga est la science des rythmes intérieurs. Comme le musicien accorde son instrument, le yogi accorde son corps, tissé de canaux de résonances, afin de lui donner sa vibration "originelle".

Comme le sculpteur, le yogi sculpte son propre corps avec sa respiration et cisèle son esprit avec le souffle. Il devient le sculpteur de sa propre sculpture dans laquelle matière et esprit ne font qu'un.

Comme le poète, le yogi se laisse "être inspiré" par le grand souffle universel. Au fil des formes, des rythmes, du souffle, il retrouve sa nature profonde, en harmonie avec l'univers.

La pratique de Yoga initiée par Shri Mahesh se caractérise par une grande variété de postures prises en dynamique sur un souffle..."

*En harmonie avec l'univers. (Namaskar : L Lecoin Barrelier)*

Venez expérimenter !

### L'INTERVENANTE

**Danièle Bellot**, professeure diplômée de la FFHY (fédération Française de Hatha Yoga)

Renseignements :

[dany.bellot@gmail.com](mailto:dany.bellot@gmail.com) / 03.82.83.88.81

## PASS' YOGA "Découverte"

Les matins en semaine (sauf lundi) ou le week-end pour les personnes hébergées



### Formule A

8h30-10h00 : Petit déjeuner\*

10h30-12h00 : Pratique YOGA et Relaxation

### Formule B (à jeun)

7h30 : Accueil au bar / Boisson chaude

8h00-9h30 : Pratique YOGA et Relaxation

9h30 : Petit déjeuner\*

## PASS' YOGA "À la carte"

Découverte et pratiques à thèmes

En week-end pour les personnes hébergées

Quelques thèmes proposés, abordés de façon ludique et expérimentale :

- Gestion du stress et/ou des émotions,
- Les 8 membres du YOGA,
- Les 7 clés de la pratique,
- Le chemin de vie,
- Les saisons du YOGA,
- YOGA pour enfants



### Formule A

3h le samedi matin  
OU dimanche matin



### Formule B

6h le samedi matin  
ET après-midi



### Formule C

6h le samedi matin  
ET dimanche matin



### Formule D

9h le samedi matin,  
samedi après-midi  
et dimanche matin



Horaires du matin : 3 heures

8h00 : Accueil au bar / Boisson chaude

8h30-9h30 : Pratique YOGA

9h30-10h30 : Petit déjeuner\*

10h30-12h30 : Pratique YOGA et Relaxation

Horaires de l'après-midi : 3 heures

**Plage horaire à définir** : Pratique YOGA

## PASS' YOGA "Liberté plus"

Stages thématiques avec participation d'intervenants extérieurs



En week-end pour les personnes hébergées et extérieures du vendredi soir au dimanche soir