# Yoga d'inspiration tibétaine

Mme SCHMIDT Marie-Claude

## INFORMATIONS

THANN Cercle Saint-Thiébaut

Début le lundi 01 février 2021

DURÉE : 01:30

**Prix : 132.00 €**

PROFILS : enseignante de yoga

PRE REQUIS :

ouvert à tous par des postures adaptées.

MATERIEL :

un tapis de sol, une couverture pour les séances yin, un zafu (coussin) ou tabouret de méditation.

CODE ACTIVITÉ : 5TH384

## DESCRIPTION

Ce yoga accompagne une démarche d'apaisement, d'ouverture, de centration à la découverte de soi au plus profond. Il propose :

*une pratique avec des mouvements simples et fluides, des postures, des mudras permettant de lâcher les tensions musculaires et articulaires. La circulation plus libre de l'énergie qui en résulte permet une détente profonde du système nerveux, un apaisement mental, une présence plus centrée.

*une prise de conscience de la respiration, sa libération dans les différents espaces corporels pour une vitalité accrue.

*des pratiques progressives de concentration vers plus de calme mental et de disponibilité ouvrent au développement du regard intérieur, à la perception au-delà des apparences, à l'aptitude au silence.

Cet enseignement nous relie à une force intérieure libératrice, propose une expérience toujours personnelle vers plus de conscience et d'ouverture à soi, à l'autre, à la vie.

# Yoga d'inspiration tibétaine

Mme SCHMIDT Marie-Claude

## OBJECTIFS

- Apprendre à lâcher-prise.

- Expérimenter différentes respirations et pranayamas.

- Découvrir des circuits d'énergie (méridiens), circuits yin, yang.

- Activer l'énergie par le biais de postures fluides adaptées à tous.

- Approfondir la capacité d'intériorisation (yin) en même temps qu'un éveil progressif de l'énergie (yang) qui libère les retenues au passage de la vie en soi.

## SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|---|---|---|---|---|
| Lundi | 01-02-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 08-02-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 15-02-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 08-03-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 15-03-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 22-03-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 29-03-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 12-04-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 19-04-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 10-05-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 17-05-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |
| Lundi | 31-05-2021 | 19:00 | 01:30 | Cercle Saint-Thiébaut, 22 Rue Kléber - 68800 THANN |