



# JOURNEE ZEN

Samedi 28 Novembre  
De 7h00 à 16h00

7h00 Méditation matinale

8h00 Yin yoga

9h00 Yoga Vinyasa

10h00 Voyage sonore

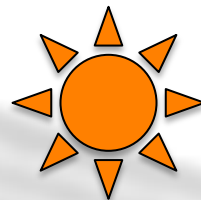
11h00 Brunch en pleine conscience

12h00 Voyage sonore

13h00 Hatha yoga

14h00 Yoga aérien

15h00 Thai massage yoga



Tarifs :

Journée avec le repas : 150.-

½ journée : 70.-

1 cours : 25.-

2 cours : 40.-

3 cours : 55.-

[www.m-corporelle.ch](http://www.m-corporelle.ch)

# SAMEDI 28 NOVEMBRE 2020

## FICHE D'INSCRIPTION

Déjà élève de m-corporelle : OUI / NON Niveau de yoga :  Débutant  Moyen  avance

Nom:.....Prénom:.....Date de naissance:.....

Localité :.....Téléphone privé .....

Email (*lettre capitales*).....

Renseignements santé : .....

### <sup>1</sup>Tarifs :

- Journée avec le repas : 150.-       ½ journée : 70.-
- 1 cours : 25.-       2 cours : 40.-       3 cours : 55.-

Inscriptions (choix des cours) et paiement dernier délai le 15 Novembre) possibilité de payer le ou les cours le jour-même en fonction des places disponibles"

- 7h00 Méditation matinale Mylène et Lucas       12h00 Voyage sonore avec Laure
- 8h00 Yin yoga avec Kate       13h00 Hatha yoga avec Laure
- 9h00 Yoga Vinyasa avec Mylène       14h00 Yoga aérien avec Mylène
- 10h00 Voyage sonore avec Luca       15H00 Atelier thaï massage yoga

11h00 Brunch en pleine conscience,

Pendant cette pause nous prendrons le temps de répondre aux questions sur philosophie du yoga il y aura des stands de produits naturels et des produits issus de la perm culture,

Chaque activité, que vous soyez couché, assis, en mouvement, lors des massages et également lors du repas, sera vécue dans l'instant présent, c'est à dire en pleine conscience.

Nous prendrons le temps et nous le ferons ensemble.

Ces moments avec vous même permettront d'apaiser le mental, d'améliorer la concentration, la vivacité d'esprit et de la mémoire.

Vous prendrez conscience et le control de votre corps, corriger votre posture et votre alignement.

Les différentes activités proposées vous donneront des mouvements lents et les postures tenues qui améliore la force, la souplesse et l'agilité, préviennent les maux de dos et favorisent le bon fonctionnement de vos organes internes.

## Les cours et les intervenants

**Mylène Hibert** : Directrice du studio m-corporelle diplômée dans différents domaines du bien-être et de la remise en forme vous partagera ses compétences avec :

- **Méditation matinale** Mylène vous guidera dans un bodyscan et pranayama accompagnée de Lucas, essentiel pour la suite de la journée.
- **Vinyasa Yoga** : Yoga sportif, dynamique et fluide, Les postures ne sont pas tenues longtemps. Il permet de développer la force, la souplesse et le mental. Les exercices font appel à la concentration et à la relaxation.
- **Le Yoga Aérien** : Yoga qui utilise un Hamac pour être en suspension. On y ressent le plaisir d'être porté, balancé et enveloppé. Les étirements se font en douceur car le hamac répartit les tensions et les appuis. Il accentue la gravité en toute sécurité. Les positions inversées permettent de soulager les tensions sans pression pour la colonne vertébrale. Concentration, équilibre, souplesse, alignement, tonicité et détente, tout y est !!!
- **Atelier thaï massage yoga** est une pratique ancestrale du massage sur futon/tatami, l'atelier se pratiquera par deux, pour une initiation aux techniques Traditionnellement pratiqué sans huile, sur vêtements amples, il favorise la circulation de l'énergie et améliore la mobilité. Les manipulations et positions d'étirements passifs rappelant la pratique du Yoga lui valent le surnom de « Yoga des paresseux ». Il permet une détente profonde des tensions musculo-articulaires et libère l'esprit

**Luca de Ribaupierre** : Réflexologue spécialisé en médecine chinoise "Je lis et soulage en profondeur le corps physique et émotionnel des personnes qui veulent comprendre la cause de leurs douleurs"

Cabinet Réflex' harmony Route des Avouillons 4 Gland, Tel : +41(0)79/354.98.17

- **Méditation sur le lâché prise** : initiation à la méditation, Accompagné de mon instrument à haute fréquence vibratoire (rav vast) vous verrez qu'il n'a jamais été aussi facile de lâché prise sur ce que vous ne pouvez changer et d'accueillir les opportunités qui nous entourent. Vous sortirez de ce cours avec des outils pour méditer facilement à la maison.

**Kate Novel Jaquier**, diplômée Yoga Alliance Registered, E-RYT200 as a warm yoga teacher and yin certified teacher reaching E-RYT500.

☎ : 079.279.09.04. Courriel : k.novel@bluewin.ch

- **Yin yoga** pratique permet de se rééquilibrer en nous donnant l'opportunité de contrebalancer le rythme de nos vies agitée.. le yin yoga ne cible pas les muscles mais les tissus plus profonds, les os, les articulations, les tendons et le fascia qui recouvre tout notre corps. La pratique du yin est aussi un instant serein car les poses sont souvent au sol et tenues pendant plusieurs minutes. Elle permet donc de rentrer dans un état de « mindfulness » pleinement connecté à l'instant présent et à vos émotions.

**Laure SINTES** diplômée en **Hatha Yoga** spécialisée en yoga thérapie, Passionnée par cette pratique ancestrale, je transmets avec plaisir les outils nécessaires à la recherche du chemin propre à chacun. Avenue du Mont-Blanc 31 - 1196 Gland <http://www.loryoga.ch>

- **Hatha Yoga**: Pratique pour tous. Des postures tenues pour permettre une prise de conscience des sensations corporelles et du travail de notre esprit. La respiration contrôlée permet le lien entre les deux.
- **Voyage sonore**: Allongés dans une posture confortable laissez vous emporter par les instruments ( bols tibétains, tambour, cloche etc.....) et la voix (chants, sons...) dans divers univers sonores. Les vibrations apportent une relaxation profonde.