

**Dimanche 17 novembre 2024**

**Atelier Hatha Yoga / Restauratif**

Avec Julien Levy

Une journée complète consacrée au "Yoga pour prendre soin de son dos",

**Matin – 9h-12h00** : Yoga Hatha et bioméca ciblé sur le mal de dos.

**12h00-13h00** : Repas végétarien et super bio avec les produits du jardin de Cyrille

**Après-midi – 13h00-16h00** : **Yoga Restauratif** – lâcher-prise, anti-thèse du contrôle.

Postures passives avec accessoires (bolster, blocs, sangles)

Equilibrage du système nerveux - Régénération totale

Julien Levy est enseignant certifié de yoga vinyasa, yoga restauratif et d'acroyoga, formateur en massage thai, auteur de nombreux livres sur le yoga et rédacteur en chef de Yoga Journal.

Il transmet ces arts dans des stages en France et en Suisse, mais aussi à travers les musiques de bien-être qu'il compose.

Son approche « Libérer le corps, apaiser l'esprit » est une des bases de sa méthode de développement personnel.

Dans ses cours, il met l'accent sur le respect de soi et la conscience du mouvement. « *En apprenant à déplacer nos limites, plutôt que les dépasser, s'ouvre tout le champ de notre potentiel intérieur, physique, mental, émotionnel et spirituel.* »

Le yoga est pour lui une métaphore de la vie : les postures sont autant de situations de la vie que l'on apprivoise grâce à la respiration.

**TARIF** journée : 170 CHF repas inclus

Inscription et renseignements [info@m-corporelle.ch](mailto:info@m-corporelle.ch)

Mylène 079 690 98 46