

Gabrielle Heintz

Pédagogue diplômée
&
Cursus de longue durée des disciplines
holistiques, énergétiques:

YOGA

- Hatha Yoga
- Nidra Yoga
- Pranâ Kriyâ Yoga
- Méditation

SHIATSU/ Pratique cranosacrée

TECHNIQUES DE COMMUNICATION

- Counselling
- Médiation

[www. VividFloatingGreen.com](http://www.VividFloatingGreen.com)

-intensément vivant-

Pour toute information complémentaire,
n'hésitez pas à me contacter:

gabrielle@vividfloatinggreen.com

Tél: +352 / 81 25 18

Ni le Yoga ni le Shiatsu ni le Counselling ne sont reconnus comme méthodes de soins par l'ordre médical du Luxembourg. Celles-ci ne dispensent pas, le cas échéant, d'un suivi médical : Mes séances ne sont pas remboursables par les Caisses de Maladie luxembourgeoise.



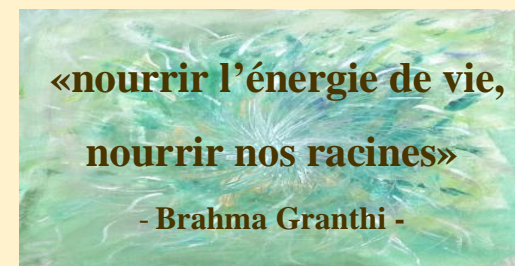
**nourrir nos racines
revient à nourrir l'énergie de vie,
ce potentiel de vivre notre réalité
avec une vision plus élargie**



et de pouvoir fleurir.

Matinée Yoga 13 décembre 2020

triade:
Hatha Yoga & Nidra Yoga & Méditation



**«nourrir l'énergie de vie,
nourrir nos racines»**

- Brahma Granthi -

- Dénouer les tensions dans les régions bassin & membres inférieurs
- libérer nos énergies ressources dans nos racines

**Ce stage s'adresse aussi bien
à des yogis débutants qu'
à des yogis confirmés**

Lieu & horaires & tarif(s)

Centre Weihersäift
7, rue de Buschrodt
L-9155 Grosbous

9.30 hrs - 12.30 hrs

Tarif(s):

60€/early bird jusqu'au 06/12
(date virement!)

65€ / après cette date

160€ les 3 matinées, pris ensemble

Suite cycle Matinées Yoga :

Matinée Yoga II:
14/03/21 La voie du cœur-l'état de plénitude

Matinée Yoga III:
06/06/21 Etat d'unité-état de sérénité

Concept & démarche pratique

- ✓ Réduire les tensions dans nos 3 granthis / nœuds psychiques principaux, par lesquels nous approchons le monde par nos facultés de perception et de sensation ;
- ✓ Entrer dans le flux d'une vie plus posée et paisible.

Les outils Yoga:

1. Hatha Yoga

Travail postural pour dénouer les tensions dans les parties respectifs du corps physique

2. Nidra Yoga

Désencombrer nos structures mentales à des niveaux profonds de la conscience, pour induire une pensée plus fluide, plus ordonnée et claire.

démarche pratique-Nidra :

- le corps couché/assis est amené dans un état de relâchement profond ET
- la pensée dans un état concentrée sans tensions

dans cet état Nidra peuvent se déclencher:

- des prises de conscience "spontanées"
- des lâcher-prises d'empreintes de mémoires psychologiques qui nous limitent de nous vivre entièrement

3. Méditation guidée

Faire perdurer le silence de la pensée.

Modalités de participation

Gabrielle Heintz

CCPLLULL:
IBAN LU22 1111 0417 3626 0000

mention:

«**Matinée Yoga-GB & date(s)**»

Le virement confirme votre participation

Matériel pour la pratique :

Tapis et coussin de Yoga, 2 couvertures
briques & sangles

Au besoin, un support supplémentaire pour coucher le corps pour qu'il puisse rester dans l'immobilité pendant un moment dans le Nidra

Pour info - détails

modalités de participation /inscription & concept / démarche pratique :
www.vividfloatinggreen.com, page *agenda workshops*