

# Gabrielle Heintz

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

## YOGA

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

## SHIATSU/ Pratique craniosacrée

## TECHNIQUES DE COMMUNICATION

- Counselling
- Médiation

Pour plus de détails, consultez mon site:

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

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

[gabrielle@vividfloatinggreen.com](mailto: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 et les séances  
ne sont pas remboursables par les Caisses de Maladie.



**Dieu Shiva**

En tant que fin de toutes choses,  
Shiva est le Dieu de la mort (du mental).  
En tant qu'origine de toute création,  
il est la source de la vie.

Copyright © Gabrielle Heintz 2021, tous droits réservés

## Matinée Yoga III 06 juin 2021



**Faire mourir les fluctuations du mental  
pour  
renaître sur un plan de conscience  
plus subtil & créateur**

Nous allons libérer les énergies ressources  
dans le nœud du front (nœud Shiva)

dans le **corps physique**:  
région de la gorge & de la tête, notamment

- ✓ la glande pituitaire et pinéale
- ✓ l'organe du sens de l'ouïe

dans le **corps psychique**:

- ✓ voir clair & développer la parole parfaite
- ✓ poser des actions intuitivement justes
- ✓ vivre l'état d'Unité

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

## Lieu & horaires & tarif

**Centre Weiherssäft**  
7, rue de Buschrodt  
L-9155 Grosbous

**9.30 hrs - 12.30 hrs**

**Tarif :**  
**60€/early bird**  
**jusqu'au 30/05/21**  
**! date virement !**

**65€/ après cette date**

Détails modalités d'inscription & participation,  
consultez également mon site  
<https://www.vividfloatinggreen.com/startseite/workshops-modalit%C3%A9s-d-inscriptions-de-participation/>

## Concept & démarche pratique

- ✓ Réduire les tensions dans le Shiva granthi / un des trois nœuds psychiques principaux, par lesquels nous approchons le monde par nos facultés de perception & nos sens
- ✓ Entrer dans le flux d'une vie plus posée et paisible

Les outils:

### Hatha Yoga

Travail postural en adéquation avec les parties du corps physique du nœud Shiva

### Nidrâ Yoga

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

Le corps couché dans un relâchement conscient profond & en *simultanéité* une concentration pénétrante sans tensions, où peuvent se déclencher :

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

### Méditation guidée

Faire perdurer

- le silence du mental
- l'expérience de «la présence à soi»

## Modalités de participation

**Gabrielle Heintz**  
**CCPLLULL**  
**IBAN LU22 1111 0417 3626 0000**  
**mention : «Matinée Yoga 06/06/21»**

***Le virement confirme votre participation***

### Matériel pour la pratique :

Tapis et coussin de Yoga,  
couverture  
briques & sangles

selon votre convenance:  
supports supplémentaires pour coucher le corps pdt la séance Nidrâ,

Merci d'être **sur place 10 min. avant le début du stage** afin de pouvoir vous installer en toute tranquillité