

# Gabrielle Heintz

Pédagogue diplômée

&

Cursus de longue durée des disciplines  
holistiques, énergétiques:

## YOGA

- Hatha Yoga
- Nidrâ 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)

*-intensément vivant-*

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. Mes séances ne sont pas remboursables par les Caisses de Maladie luxembourgeoise. Mes services ne dispensent pas, le cas échéant, d'un suivi médical.



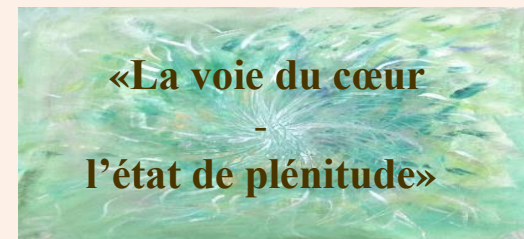
La roue du coeur



Vishnou, selon la mythologie hindoue :  
conservateur de la continuité  
protecteur de l'univers

## Matinée Yoga II

14 mars 2021



Dénouer les tensions dans la région  
de notre poitrine  
afin de libérer nos énergies ressources  
du coeur.

**triade:**

**Hatha Yoga & Nidrâ Yoga & Méditation**

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

## Lieu & horaires & tarif

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

**9.30 hrs - 12.30 hrs**

- ✓ 60€/early bird jusqu'au 07/03  
(date virement!)
- ✓ 65€ / après cette date

### Suite cycle Matinées Yoga :

06.06.21 / Matinée Yoga III  
« état 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:*

#### **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.

#### *dans sa démarche pratique :*

- 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 14/03/21»

**Le virement confirme votre participation**

### **Matériel pour la pratique :**

Tapis et coussin de Yoga, 2 couvertures  
2 briques & sangles

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

*Plus infos :*

*modalités de participation /inscription & concept & démarche pratique :*

[www.vividfloatinggreen.com](http://www.vividfloatinggreen.com), page *agenda workshops*