

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)

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 services ne sont pas remboursables par les Caisses
de Maladie du Luxembourg.

*Ecoute le vent, il parle,
Ecoute le silence, il murmure,
Ecoute ton cœur, il sait. »
sagesse Sioux*



*Ce stage s'adresse aussi bien
à des yogis débutants qu'
à des yogis confirmés
Chacun progresse suivant son rythme
et ses possibilités du jour*

WORKSHOP

Hatha Yoga Intensif III

25 avril 2021



une la recherche posturale méditative
progressive ...

- ⇒ ouvrir la région de la poitrine,
- ⇒ y sentir le souffle circuler,
- ⇒ entrer dans la dimension du
« Vivant » qui nous anime.

En référence aux sutras (aphorismes) de Patanjali
Sutra II,46, «sthirasukham āsanam » ;
la posture doit être simultanément «stable et aisée»
; recherche de l'équilibre entre effort et
relâchement

*Sutra II.47 « prayatna śaithilya
anantasamāpattibhyām »* par le juste effort et le
relâchement, la posture mène à la méditation sur
l'immuable ; le mental devient silencieux et à la
rencontre de « L'Infini en soi »

Lieu & horaires & tarif

MS Day Center "Um Bill"

maison 1, L-7425 Bill

Horaires:

9.30 hrs - 12.30 hrs

Tarif:

60€ - early bird, jusqu'au 18/04

date virement !

65€ -après cette date

Plus de détails modalités de participation

<https://www.vividfloatinggreen.com/startseite/workshops-modalit%C3%A9s-d-inscriptions-de-participation/>

Concept & démarche pratique

Le concept :

« **une recherche progressive des dimensions subtiles de la posture** » :

passage du ressenti *physique* à l'effet *psychique*, et *énergétique* et enfin entrer dans **l'état sacré**, décrit dans les textes philosophiques yogiques comme « **l'Infini en soi** »

Démarche pratique :

Recherche soutenue et progressive à

- aligner le corps sans tensions
- développer l'attention au souffle
- lâcher la prise des crispations en profondeur
- sentir l'équilibre juste entre effort et détente pour maintenir la posture dans la durée
- entrer dans l'état de la présence à soi

2,5hrs de pratique posturale avec des prises de conscience prolongées pour ressentir les effets de la posture dans le corps physique & subtil
1/2hre méditation guidée à la fin du travail postural

Modalités de participation

Gabrielle Heintz

CCPLLULL:

IBAN LU22 1111 0417 3626 0000

mention:

«**Hatha Yoga Intensif III – 25/04/21**»

! Le virement confirme votre participation !

Matériel pour la pratique:

Tapis & coussin de Yoga, couverture
briques & sangles

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

Je reste à disposition pour toute information supplémentaire.