

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.

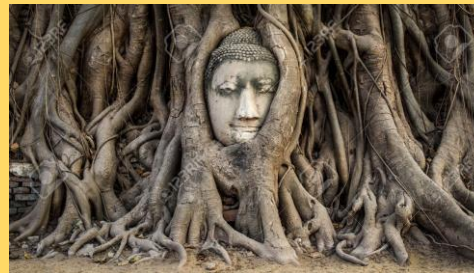
Puisse l'arbre de notre vie être fermement
enraciné dans le terreau de l'amour.

Que les bonnes actions
soient les feuilles de cet arbre.

Puissent les paroles de bienveillance
former ses fleurs.

Puisse la paix en être le fruit.

Citation amérindienne anonyme



**Être ancré en soi-même permet
d'accepter les réalités de la vie
avec plus d'aisance.**

- ⇒ vitalité physique
- ⇒ sécurité en nous même
- ⇒ courage à être nous-même

Stage Hatha Yoga Intensif II

24 janvier 2021

«Enraciner l'Être,
ancré dans le Vivant»

rencontrer « l'Infini en Soi »

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 »

Ce stage est dédié à une recherche posturale
méditative progressive, où chacun évolue selon
son rythme et ses possibilités du jour.

Il s'adresse aussi bien

- à des yogis débutants qu'
- à des yogis confirmés

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 16/01/21**
date virement !
- **65€ après cette date**

Le virement confirme votre inscription

Suite du cycle Hatha Yoga Intensifs:

25/04/2021

«Le souffle de vie-respirer le Vivant»
(poitrine, région de la tête, membres supérieurs).

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

CCPLLULL:

IBAN LU22 1111 0417 3626 0000

mention:

«**Hatha Yoga Intensif II - 24/01/21**»

Matériel pour la pratique :

Tapis & coussin de Yoga, briques & sangles, selon besoin couverture pour mettre le corps à l'aise durant les prises de conscience /concentration méditative à la fin

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

Pour info;

détails modalités de participation-site web

www.vividfloatinggreen.com

page :agenda workshops-modalités-d'inscriptions