

Gabrielle Heintz

Pédagogue diplômée

&

Cursus de longue durée des disciplines
holistiques, énergétiques:

YOGA

- Hatha Yoga
- Nidrâ Yoga
- Pranâ Kriyâ Yoga
- Méditation

SHIATSU/ Pratique cranosacrée

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:

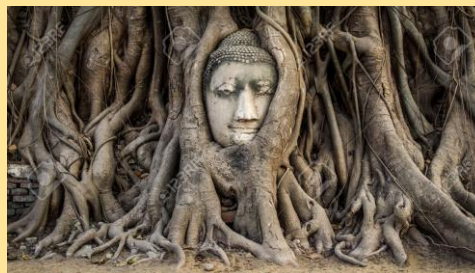
gabrielle@vividfloatinggreen.com

Tél: +352 / 81 25 18

Je rends attentif que :

ni le Yoga ni le Shiatsu ni le Counselling ne sont reconnus comme méthodes de soins par l'ordre médical du Luxembourg. La pratique de celles-ci ne dispense pas, le cas échéant, d'un suivi médical. Mes services ne sont pas remboursables par les Caisses de Maladie du Luxembourg.

*"Le yoga ne change pas uniquement
la façon de voir les choses,
il transforme la personne qui voit."
B.K.S. Iyengar*



Copyright © Gabrielle Heintz; 2020, tous droits réservés

Stage Hatha Yoga-Intensif I

18 octobre 2020



En référence aux sutras (aphorismes) de
Patanjali :

«**sthira sukham āsanam** » ; la posture doit être
simultanément «stable et aisée» ; Sutra II,46,
→ recherche de l'équilibre entre effort et
relâchement

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

**Ce stage est ouvert aussi bien
à des yogis débutants qu'à des yogis
confirmés**

Lieu, horaires & tarif

MS Day Center "Um Bill"

maison 1, L-7425 Bill
(salle 110m2)

09:30 - 12:30 hrs

60€ / tarif early bird

65€ si inscription après le 11/10

160€/ les 3 stages pris ensemble

Le stage se déroule avec un

⇒ min de 8 inscriptions

⇒ max de 12 inscriptions

Suite cycle stages Hatha Yoga Intensifs:

24/01/2021

Enraciner l'être -ancré dans le Vivant
(bassin, membres inférieurs)

25/04/2021

Le souffle de vie – respirer le Vivant
(cœur/poitrine, membres supérieurs)

Concept & démarche pratique

Concept :

«recherche progressive des dimensions subtiles de la posture» :

le passage du ressenti *physique* à l'effet *psychique, énergétique* pour enfin tenter de rencontrer *l'état sacré, décrit comme l'Infini en soi*, dans la posture

ce stage est dédié à une recherche d'un travail postural & méditatif progressif, où chacun évolue selon son rythme et ses possibilités du jour

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 permettant de maintenir la posture dans la durée
- entrer dans l'état de la présence à soi

2,5hrs de pratique posturale avec une de prise de conscience prolongée 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

Payement par virement:

Gabrielle Heintz

CCPLLULL:

IBAN LU22 1111 0417 3626 0000

mention:

«Hatha Yoga Intensif(s) & date(s)»

Le virement confirme votre inscription

Matériel pour la pratique :

Tapis et 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/de participation