

# 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](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.

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

09 mai 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 30/04**

*date du virement !*

**65€ -après cette date**

**30€ acompte à virer  
solde à payer en liquide sur place**

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 – 09.05.21»

**! 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.