

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 et les séances
ne sont pas remboursables par les Caisses de Maladie.



Dieu Shiva

En tant que fin de toutes choses,
Shiva est le Dieu de la mort (du mental).
En tant qu'origine de toute création,
il est la source de la vie.

Copyright © Gabrielle Heintz 2021, tous droits réservés

Matinée Yoga III 04 juillet 2021



**Faire mourir les fluctuations du mental
pour
renaître sur un plan de conscience
plus subtil & créateur**

Nous allons libérer les énergies ressources
dans le nœud du front (nœud Shiva)

dans le **corps physique**:

région de la gorge & de la tête, notamment

- ✓ la glande pituitaire et pinéale
- ✓ l'organe du sens de l'ouïe

dans le **corps psychique**:

- ✓ voir clair & développer la parole parfaite
- ✓ poser des actions intuitivement justes
- ✓ vivre l'état d'Unité

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

Lieu & horaires & tarif

Centre Weihersäift
7, rue de Buschrodt
L-9155 Grosbous

9.30 hrs - 12.30 hrs

Tarif :
60€/early bird
jusqu'au 25/06/21
! date du virement !

65€/ après cette date

30€ acompte à virer
Solde à payer en liquide sur place

Détails modalités d'inscription & participation,
consultez également mon site
<https://www.vividfloatinggreen.com/startseite/workshops-modalit%C3%A9s-d-inscriptions-de-participation/>

Concept & démarche pratique

- ✓ Réduire les tensions dans le Shiva granthi / un des trois nœuds psychiques principaux, par lesquels nous approchons le monde par nos facultés de perception & nos sens
- ✓ Entrer dans le flux d'une vie plus posée et paisible

Les outils:

Hatha Yoga

Travail postural en adéquation avec les parties du corps physique du nœud Shiva

Nidrâ Yoga

Désencombrement de nos structures mentales à des niveaux profonds de la conscience pour induire une pensée plus fluide, plus ordonnée et plus claire

Le corps couché dans un relâchement conscient profond & en *simultanéité* une concentration pénétrante sans tensions, où peuvent se déclencher :

- des prises de conscience "spontanées"
- des lâcher-prises d'empreintes de mémoires psychologiques qui nous limitent de nous vivre entièrement

Méditation guidée

Faire perdurer

- le silence du mental
- l'expérience de «la présence à soi»

Modalités de participation

Gabrielle Heintz
CCPLLULL
IBAN LU22 1111 0417 3626 0000
mention : «Matinée Yoga 04/07/21»

Le virement confirme votre participation

Matériel pour la pratique :

Tapis et coussin de Yoga,
couverture
briques & sangles

selon votre convenance:
supports supplémentaires pour coucher le corps pdt la séance Nidrâ,

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