

# Échappées Zen / Ateliers bien-être

## Méditation - Yin Yoga & Reiki

Plongez dans un moment de profonde détente et de reconnexion intérieure grâce à cet atelier Méditation, Yin Yoga et Reiki. Conçu pour vous offrir un espace de calme et d'apaisement, cet atelier combine trois pratiques complémentaires qui agissent en synergie pour harmoniser le corps, l'esprit et l'énergie.

### Programme

**Méditation Guidée** - Apprendre à apaiser l'esprit et se recentrer.

Nous commencerons avec une méditation guidée pour entrer en douceur dans l'atelier. Cette pratique vous aidera à relâcher les tensions, à calmer le mental et à créer un espace de sérénité. Que vous soyez débutant ou pratiquant avancé, cette méditation vous invitera à accueillir l'instant présent.

**Yin Yoga** - Libérer les tensions profondes et améliorer la souplesse.

Le Yin Yoga se concentre sur des postures maintenues longtemps, ciblant les tissus profonds, comme les fascias et les articulations. Chaque posture est tenue en conscience pour inviter le relâchement physique et mental. Le Yin Yoga offre un espace pour explorer la patience et la bienveillance envers soi-même.

**Reiki** - Harmoniser et revitaliser l'énergie.

La séance sera conduite avec la pratique du Reiki, une technique énergétique douce qui aide à libérer les blocages émotionnels et à harmoniser les centres d'énergie du corps. Grâce à des appositions de mains et à une énergie apaisante, cette pratique permet de revitaliser le corps et l'esprit, favorisant un sentiment de calme et d'harmonie intérieure.

### Bénéfices de l'Atelier

- Libération des tensions profondes et réduction du stress.
- Amélioration de la souplesse physique et mentale.
- Harmonisation de l'énergie et sentiment d'apaisement durable.

**Cet atelier est une bulle de bien-être et de ressourcement où vous pourrez vous reconnecter à vous-même et ressentir un profond apaisement intérieur.**

**Dimanche 12 janvier 2025**

10h - 12h30

Tarif : 40€ (+ adhésion 12 € annuelle)



# Échappées Zen / Ateliers bien-être

## Gestion du stress et des émotions

Bienvenue dans cet atelier unique, conçu pour vous offrir des outils concrets et pratiques pour mieux gérer le stress et équilibrer vos émotions grâce à une approche holistique et bienveillante. Que vous soyez novice ou initié, cet atelier vous propose un parcours immersif combinant techniques de méditation, postures de yoga et Qigong, respiration consciente et l'utilisation des huiles essentielles.

### Programme

**Méditation et Respiration Consciente** - Apprendre à calmer le mental et recentrer votre énergie.

Nous explorerons des techniques de méditation guidée et des exercices de respiration (pranayama) simples et puissants, pour retrouver un calme intérieur en quelques minutes. Ces pratiques aideront à relâcher les tensions et à ancrer les participants dans l'instant présent.

**Pratiques Posturales : Yoga et Qigong** - Libérer les blocages physiques et énergétiques.

Cette session inclut des mouvements doux issus du yoga et du Qigong, visant à améliorer la circulation de l'énergie, à détendre le corps et à renforcer l'ancrage. Chaque posture est adaptée pour favoriser un état de détente, tout en offrant une souplesse et un équilibre physique durable.

**Introduction aux Huiles Essentielles gamme émotion de Doterra** - Utiliser les bienfaits des huiles essentielles pour apaiser les émotions et équilibrer l'humeur.

Nous découvrirons ensemble le pouvoir des huiles essentielles Doterra et leurs usages pour soutenir l'équilibre émotionnel. Le kit contient des huiles qui agissent comme des alliées précieuses pour retrouver calme et sérénité. Vous apprendrez comment les utiliser en diffusion, en application topique ou en inhalation, selon les besoins du moment.

### Bénéfices de l'Atelier

- Apprendre des pratiques concrètes pour gérer le stress quotidien.
- Se reconnecter à soi-même grâce à des méthodes naturelles et accessibles.
- Découvrir comment intégrer les huiles essentielles dans votre routine bien-être pour soutenir votre équilibre émotionnel.

**Cet atelier est une invitation à un moment pour soi, un espace pour se ressourcer, apprendre et repartir avec des outils simples et efficaces à utiliser au quotidien.**

**Dimanche 02 février 2025**

10h - 12h30

Tarif : 40€ (+ adhésion 12 € annuelle)



# Échappées Zen / Ateliers bien-être

## Huiles essentielles, relaxation et Yin Yoga

Rejoignez-nous pour une matinée de bien-être, où vous pourrez vous détendre et retrouver l'harmonie grâce aux huiles essentielles, à des pratiques douces de relaxation, de méditation guidée, de respiration consciente et de Yin Yoga. Cet atelier vous invite à expérimenter une synergie apaisante pour calmer l'esprit, dénouer les tensions et vous offrir une bulle de sérénité.

### Programme

**Introduction aux Huiles Essentielles - Synergies Apaisantes** - Découvrir les bienfaits des huiles essentielles pour la relaxation et la gestion du stress.

Nous commencerons par une présentation des huiles essentielles et de leurs effets apaisants. Vous apprendrez comment utiliser les huiles en diffusion et en application topique pour soutenir un état de calme.

**Méditation Guidée et Respiration Consciente** - Se recentrer, apaiser le mental et instaurer un état de calme intérieur.

Avec une méditation guidée et des exercices de respiration profonde, nous plongerons dans une expérience de relaxation pour ancrer l'esprit et libérer les tensions. Ces pratiques respiratoires et méditatives, enrichies par des synergies d'huiles essentielles, vous inviteront à un lâcher-prise profond.

**Étirements Doux en Yin Yoga** - Libérer les tensions physiques et énergétiques en profondeur.

Nous clôturerons l'atelier par des postures de Yin Yoga, tenues de manière douce et prolongée, pour détendre les muscles, ouvrir les articulations et favoriser une détente complète. L'utilisation des huiles essentielles pendant cette pratique créera un environnement propice à la relaxation, permettant d'atteindre un état de calme et d'équilibre.

### Bénéfices de l'Atelier

- Découverte des bienfaits des huiles essentielles pour une relaxation complète.
- Apprentissage de techniques de méditation, de respiration et de Yin Yoga pour instaurer une détente durable.

**Cet atelier est une occasion idéale de se reconnecter à soi-même et de repartir avec des outils naturels et efficaces pour cultiver le calme intérieur.**

**Offrez-vous cette matinée pour vous ressourcer et prendre soin de votre bien-être !**

**Dimanche 02 mars 2025**

10h - 12h30

Tarif : 40€ (+ adhésion 12 € annuelle)



# Échappées Zen / Ateliers bien-être

## Chant de mantra, Qigong renforcement de organes bol tibétain

Découvrez le pouvoir du son et des vibrations pour rééquilibrer le corps et l'esprit dans cet atelier unique, combinant chant de mantras, Qi Gong pour renforcer les organes, et bols tibétains. Chaque pratique vise à harmoniser les énergies intérieures, apaiser le mental et dynamiser la vitalité de manière naturelle et puissante.

### Programme

**Chant de Mantra** - Utiliser la vibration de la voix pour apaiser l'esprit et rééquilibrer le corps. En chantant des mantras, vous expérimenterez l'effet du son sur le corps et l'esprit. Les mantras, avec leurs sons sacrés et leurs vibrations spécifiques, permettent de libérer les blocages émotionnels, de calmer l'esprit et d'élever l'énergie intérieure. Vous serez guidé dans un chant collectif, créant une résonance qui amplifie les bienfaits vibratoires.

**Qi Gong pour le Renforcement des Organes** - Tonifier les organes et stimuler la vitalité.

Nous intégrerons des mouvements et des sons de Qi Gong ciblés pour renforcer les organes internes, comme les poumons, le foie, la rate et les reins, essentiels à notre bien-être et à notre immunité. Ces mouvements doux et lents, combinés à une respiration contrôlée, visent à nourrir les organes en énergie, éliminer les tensions et favoriser la santé globale.

**Relaxation Profonde aux Bols Tibétains** - Plonger dans une relaxation profonde grâce aux sons et vibrations des bols tibétains.

La séance se terminera par une relaxation sonore avec les bols tibétains. Les sons et les vibrations des bols pénètrent le corps en profondeur, agissant sur les cellules pour favoriser un relâchement total. Cette expérience invite à un voyage intérieur pour relâcher les tensions, équilibrer les énergies et revitaliser le corps et l'esprit.

### Bénéfices de l'Atelier

- Apaisement du mental et libération des blocages émotionnels par le chant de mantra.
- Renforcement et revitalisation des organes internes avec le Qi Gong.
- Relaxation profonde et rééquilibrage énergétique grâce aux vibrations des bols tibétains.

**Venez explorer l'effet thérapeutique du son et des vibrations pour une harmonisation complète du corps et de l'esprit. Cet atelier vous offrira une expérience unique de guérison intérieure et de bien-être profond.**

**Dimanche 08 juin 2025**

10h - 12h30

Tarif : 40€ (+ adhésion 12 € annuelle)

