

Tout au long de l'année 2024-2025, Anne-Claire vous propose des temps de pauses Yoga et méditation/relaxation avec un thème en fonction des périodes de l'année.

Le déroulé des stages sera le suivant :

- **Accueil et introduction** : bienvenue aux participants et présentation du déroulement du stage;
- **Pranayama** : techniques de respiration pour stimuler l'énergie vitale et favoriser la détente ;
- **Séquence de yoga** : une série de postures de yoga pour renforcer le corps, améliorer la flexibilité et équilibrer l'esprit ;
- **Méditation guidée/ Relaxation profonde** pour intégrer les bienfaits de la pratique et revitaliser le corps et l'esprit ;
- **Partage et clôture** : temps pour partager vos expériences et sensations

13 octobre 2024 - Yoga de Rentrée : *se ressourcer et retrouver son équilibre après les vacances d'été*

Nous pratiquons des routines de rééquilibrage axées sur le renforcement et l'étirement pour nous aider à retrouver un équilibre après les vacances.

La méditation en pleine conscience favorisera notre concentration pour gagner en sérénité.

Des éléments de l'automne seront intégrés, comme la gratitude et le lâcher-prise.

1er décembre 2024 - Stage d'Automne : *Equilibre et Transition « Honorer le Changement avec Grâce »*

La saison automnale est une belle opportunité pour se reconnecter avec soi-même et s'adapter aux changements de la nature. Des postures pour réchauffer le corps, telle que la salutation au soleil, seront bénéfiques pour faire face à la baisse des températures, améliorer notre stabilité et nous sentir plus ancrés.

L'automne est souvent associé à la notion de laisser aller. La méditation sur le lâcher-prise nous libérera et, le thème de la gratitude incitera à la reconnaissance, en lien avec la récolte et l'abondance.

19 janvier 2025 - Renouveau et Intention

Se libérer d'anciennes habitudes pour accueillir de nouvelles intentions favorisera une transformation personnelle.

Nous découvrirons une séquence fluide de postures pour réchauffer le corps, favoriser la détoxification, la circulation de l'énergie, encourager l'acceptation des nouveautés...

Nous pratiquerons la technique de respiration Kapalabhati qui stimule l'énergie et aide à clarifier l'esprit.

La méditation permettra de réfléchir à ce que nous souhaitons renouveler dans votre vie, sur le plan physique, émotionnel ou spirituel.

Le yoga du renouveau est une belle façon de se reconnecter avec soi-même.

16 mars - Vitalité et émergence de la nouvelle vie associée au printemps.

Le yoga du printemps est une pratique qui célèbre le renouveau, la croissance et l'énergie revitalisante de cette saison.

Les postures favoriseront l'ouverture du cœur et des hanches, l'expansion et la libération des émotions, l'ancrage et la stabilité.

La méditation sera centrée sur la renaissance de ce que nous souhaitons cultiver ou laisser derrière nous.

Le printemps est une période idéale pour se reconnecter avec soi-même et accueillir de nouvelles opportunités, pour nourrir notre corps et notre esprit avec des pratiques de yoga.

25 mai - Salutation au Soleil

La salutation au soleil, ou "Surya Namaskar", est une séquence classique de postures de yoga qui est souvent pratiquée pour échauffer le corps, améliorer la flexibilité et renforcer l'énergie.

En voici quelques bienfaits :

- Échauffement : prépare le corps pour des postures plus intenses.
- Flexibilité : améliore la souplesse des muscles et des articulations.
- Circulation : stimule la circulation sanguine et l'énergie.
- Concentration : favorise la concentration et la pleine conscience.
- Équilibre : renforce l'équilibre physique et mental.

La méditation après les salutations, approfondira notre état de relaxation et de concentration, calmera notre esprit, évacuera le stress et favorisera une connexion plus profonde avec nous-même.

22 juin 2025 - Épanouissement de Soi : Se déployer du Printemps à l'Été

Le yoga et la méditation sont des pratiques merveilleuses pour favoriser l'épanouissement de soi. Les saisons de printemps et d'été sont souvent associées à la croissance, à la renaissance et à l'énergie renouvelée.

La pratique du yoga libérera les tensions accumulées pendant l'hiver, tout en favorisant la flexibilité et la force. La méditation clarifiera notre esprit pour accueillir de nouvelles intentions.

En été, l'énergie est à son comble, invitant à approfondir sa pratique, explorer de nouvelles postures et se plonger dans des méditations plus longues.