STAGES YOGA D'INSPIRATION TIBÉTAINE ET STAGES THÉMATIQUES

dates et lieux pour l'année 2022

STAGES YOGA

Les stages sont accessibles à tous. Ils peuvent venir en complément des cours, des ateliers du samedi et de séances individuelles. C'est une expérience plus intime, de retour au cœur de Soi, avec et dans un espace-temps prolongé.

Ce sont des stages en résidence : arrivée la veille (repas à 20h)

6-7-8 mai 2022 à Nans Sous Ste Anne (25330)

Avec Anne Focquenoey et Christiane Cywinski

14-15-16-17 juillet 2022 à Burzy (71460)

Avec Anne Focquenoey et Christiane Cywinski

12-13-14 Août à Nans Sous Ste Anne (25330)

Avec Sandrine Rolando et Christiane Cywinski

10-11-12-13 Septembre à Fons sur Lussan (30580)

Avec Bernadette Jonquet.et Christiane Cywinski

17 et 18 septembre 2022 à Echay (25440)

Christiane Cywinski

11-12-13 Novembre à Nans sous Ste Anne

Avec Anne Focquenoey et Christiane Cywinski (25330)

29-30-31 décembre 2022 et 1er janvier 2023 à Echay (25440)

Christiane Cywinski

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez consulter la fiche d'inscription disponible sur le site www.atelierdeyoga25.com - rubrique stage ou appeler

Christiane CYWINSKI au 06 81 35 40 44.

Si vous êtes interressé.es, merci de vous inscrire.

STAGES THÉMATIQUES

STAGE SOURCES ET RESSOURCES : YOGA ET CRÉATIVITÉ du vendredi 12 août 2022 à partir de 15 h jusqu'au lundi 15 août 17h. à Lison des Sources 19 grande Rue - Nans-sous-Sainte-Anne – 25330 – France

Avec

Sandrine Rolando

0613297515

J'ai été formée à différentes pratiques dans lesquelles je puise mes outils: analyse transactionnelle, identification sensorielle des peurs inconscientes (méthode TIPI), Art thérapie, arts plastiques, accompagnement psycho spirituel, travail de l'argile.

Dans mon atelier baptisé « l'Ouvroir », je vous invite à jouer avec les formes, les matériaux, les couleurs et les mots. Vous regardez avec bienveillance vos forces vives comme vos manques et votre vulnérabilité. C'est une halte, un temps de vacance pour ouvrir un espace nouveau dont vous êtes l'artiste. Le parc et la nature environnante sont soutien et inspiration dans cette démarche. En cercle de parole, vous vous exprimez, vous ressentez l'accueil, l'écoute, vous expérimentez l'empathie.

Εt

Christiane Cywinski

06 81 35 40 44

Diplômée de l'école de Yoga d'inspiration tibétaine, j'enseigne depuis 1990 à l'Atelier de Yoga de Besançon au 111 rue Battant.

Par le yoga, grâce à des séances ajustées au vécu du groupe et aux capacités individuelles, je vous soutiens dans la connexion à votre ressenti corporel, vous accueillez et gardez précieusement les pépites de vos explorations. Je vous propose des exercices propres à cultiver l'ancrage et le lâcher prise.

Inscription nécessaire via l'un des 2 sites suivants :

<u>sandrine@lisondessources.com</u> (rubrique contact)

<u>www.atelierdeyoga25.com</u> (rubrique stage/fiche d'inscription en ligne)

Infos pratiques :

Apporter vos draps (qui s'adapteront à des lits de 90 et des lits de 140), vos serviettes de toilette. Des chaussures de marche, de quoi écrire, dessiner.

Spécifier si vous avez un régime alimentaire particulier, sachant que la nourriture est végétarienne composée avec des produits de qualités.

Tarif:

Le coût du séjour : 460 euros tout compris.

Prévoir un supplément si vous choisissez une chambre individuelle.

Chèque d'acompte de 100 euros (que nous n'encaisserons pas mais qui sera débiter si vous vous désister moins de 10 jours avant le début du stage)

Possibilité par virement Lison des sources dont voici l' IBAN:

FR76 1080 7000 2862 4193 4499 979

Possibilité par virement Atelier du Yoga dont voici l' IBAN:

FR76 4255 9100 0008 0045 2638 784 / code BIC CCOPFRPPXXX