



# Des Ateliers pour prendre soin de soi...

ATELIER YOGA & DETENTE PROFONDE (incluant la pratique du yoga nidra)

Samedi 4 février 2023 de 9h30 à 12h

Dojo de l'Hôpital Renée Sabran – Hyères Presqu'île de Giens

Cet atelier agira en profondeur au plan corporel et au plan mental, en associant

- un travail postural doux visant à relâcher les tensions musculaires (action dans le corps)
- et une séance de yoga nidra, "le sommeil du yoga" qui favorisera l'apaisement (action profonde sur le mental)

Un enregistrement sonore de la séance de yoga nidra sera fourni à l'issue de l'atelier.

ATELIER BIEN TRAITER SON DOS AU QUOTIDIEN

Samedi 4 mars 2023 de 9h30 à 12h

Dojo de l'Hôpital Renée Sabran – Hyères Presqu'île de Giens

Comment prendre soin de son dos au quotidien ?

- Comprendre et ressentir ce qu'est le bon alignement de sa colonne vertébrale
- Connaître mieux le système articulaire qui permet le mouvement de sa colonne (disques intervertébraux, muscles posturaux, ...)
- Réaliser des exercices posturaux visant à étirer et assouplir sa colonne
- Prévenir les maux de dos en développant la conscience de sa posture dans ses gestes quotidiens.

ATELIER YOGA & EQUILIBRE

Samedi 10 juin 2023 de 9h30 à 12h

Dojo de l'Hôpital Renée Sabran – Hyères Presqu'île de Giens

« L'équilibre n'est jamais définitivement acquis, il est une recherche de chaque instant. »

Nous expérimenterons les postures d'équilibre, après avoir préparé le corps :

- l'assouplir afin qu'il trouve ses alignements
- réaliser des exercices de proprioception favorisant l'installation durable dans la posture d'équilibre.

Mais au-delà du travail physique, nous prendrons conscience que « l'instant de grâce » que constitue l'équilibre est véritablement atteint « en prenant appui à l'intérieur de soi ».

Prix :

1 atelier :	35 €	(30 € pour les élèves abonnés ou les inscriptions en duo)
2 ateliers :	55 €	(45 € pour les élèves abonnés ou les inscriptions en duo)
3 ateliers :	70 €	(60 € pour les élèves abonnés ou les inscriptions en duo)

Je souhaite m'inscrire à

- L'Atelier Détente profonde (Samedi 4 février 2023 de 9h30 à 12h à Hyères - Giens)
- L'Atelier Prendre soin de son dos (Samedi 4 mars 2023 de 9h30 à 12h à Hyères - Giens)
- L'Atelier des équilibres (Samedi 10 juin 2023 de 9h30 à 12h à Hyères - Giens)

Je souhaite profiter d'un covoiturage et accepte d'être contacté(e) à cette fin par d'autres participant.e. s.

Je réside dans le quartier de / à proximité de : .....

Montant à régler : ..... (par chèque ou virement\*) - paiement possible en 2 ou 3 chèques selon le montant

Nom : ..... Prénom : .....

Tel : ..... Email : .....

Merci de libeller les chèques à **Patricia BOUSQUET** et d'envoyer votre inscription à :

**Patricia Bousquet – 141 CHEMIN DE LA PENDELOTTE – 83400 HYERES**

**Contact :** Patricia 07 827 09 517 ou [patricia@latelierdugestejuste.com](mailto:patricia@latelierdugestejuste.com)

\* : Paiement par virement, merci de m'envoyer votre inscription par mail à [patricia@latelierdugestejuste.com](mailto:patricia@latelierdugestejuste.com) en précisant les ateliers auxquels vous souhaitez participer. Je vous enverrai le RIB par retour de mail..