Ateliers yoga et méditation sur mesure

Dans les écoles, collèges, lycées

Par le yoga et la méditation, le jeune rentre dans une autre relation avec son corps et ses émotions.

* Se réapproprier son corps au fur et à mesure qu'il se transforme
* Découvrir qu'il peut rester sans rien faire et s'entendre lui-même
* Aller à la rencontre de ses émotions
* Découvrir comment la respiration peut l'apaiser
* Identifier les situations stressantes et développer ses propres ressources pour y faire face
* Entrer en relation plus harmonieuse avec les autres

Des ateliers en petits groupes de 6 à 8, par cycle de 12 séances de 1h, ou à l'année.

En entreprise

Proposer à vos salariés un temps pour se poser, entrer en contact avec les difficultés qu'ils peuvent traverser, puis prendre un peu de distance.

Grâce à la pratique de la méditation, ils peuvent développer leurs ressources pour traverser les situations stressantes, et trouver les clés d'une meilleure communication.

Tarifs : nous consulter

Intervenante

Aurélie Stepnik

Je pratique personnellement le yoga et la méditation en pleine conscience depuis de nombreuses années.

J'anime des ateliers dans les écoles, collèges, institutions depuis 2013.

Je suis aussi thérapeute et propose un accompagnement psycho-émotionnel avec les fleurs de Bach.

Formation de yoga :

Avec l'association « Connaissance du yoga »

Formation d'éducatrice à la méditation en pleine conscience pour les enfants :

Avec Eline Snel (auteure de « Calme et attentif comme une grenouille »)

http://www.elinesnel.com/fr/

Contact

Association Graines de présent

Tél : 06 02 34 02 82

Mél : a.stepnik@orange.fr

Tous les cours ont lieu à la Villa Pagnon

8 rue de Bellevue, 26100 Romans

www.villa-pagnon.org

villa Pagnon

Association Graines de présent

2019-2020

MEDITATION ADULTES

YOGA ENFANTS

YOGA en FAMILLE

ATELIERS MEDITATION et YOGA

École collèges lycées

Entreprises

Méditation pour les adultes

Méditer, c'est s'offrir un temps de présence à soi-même, dans le silence, l'immobilité ou le mouvement. Ouvrir ses oreilles intérieures et prêter attention à ce qui est là.

Méditations guidées assises, debout, en marchant… quelles que soient notre souplesse et notre expérience, l'essentiel est d'être là au rendez-vous, pour accueillir ce qui se présente.

Le groupe apporte son soutien chaleureux, pour cheminer ensemble vers plus de présence, à soi et au monde.

Les mardis de 19h30 à 21h
les semaines paires (début 17/09)
Les jeudis de 8h à 9h
les semaines impaires (début 12/09)

Un samedi matin par mois de 11h à 12h15
21 septembre, 12 octobre, 16 novembre,
7 décembre 2019
18 janvier, 8 février, 21 mars, 4 avril, 30 mai,
13 juin 2020

Tarifs :

Adhésion de 10€ puis participation selon ses possibilités (vous êtes bienvenus, même sans le sou !).

7€ à 15 € la séance
60€ à 150€ les 10 samedis
90€ à 200€ les mardis ou les jeudis (une séance tous les 15 jours)
150€ à 280€ les mardis et jeudis (une séance par semaine)

Il est possible de venir à toutes les séances, ou bien à l'une ou à l'autre selon de ses disponibilités, et de rejoindre le groupe tout au long de l'année

Yoga pour les enfants

A partir de 5 ans

Apprivoiser son corps avec le yoga,
Les animaux guident dans nos mouvements,
La nature nous propose le cycle des saisons.
Se détendre et s'apaiser avec sa respiration,
Reconnaître et accepter ses émotions,
Devenir plus attentif.

Le mercredi matin de 10h30 à 11h30

Tarifs :

Adhésion à l'association de 10€, et 120€ à l'année

Yoga en famille

Pour les enfants de 5 à 11 ans
avec leurs parents
(ou grand-parents, oncles, tantes…)

L'occasion de vivre un moment privilégié de lien et de partage, en famille, dans la légèreté et la joie, sans attente particulière.

Le corps en mouvement ou immobile,
L'accueil des émotions,
Découvrir son souffle,
Porter attention à soi et aux autres,
Des massages et des jeux à deux.

Un samedi matin par mois de 9h30 à 10h45 :
21 septembre, 12 octobre, 16 novembre,
7 décembre 2019
18 janvier, 8 février, 21 mars, 4 avril, 30 mai,
13 juin 2020

Tarifs :

20 € la séance pour 2, puis 5 € par personne de plus d'une même famille

180€ à l'année pour 2