

Ateliers sur mesure Méditation et/ou yoga

Dans les écoles, collèges, lycées, MECS, IME

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, densifier les situations stressantes et développer ses propres ressources pour y faire face
- Entrer en relation plus harmonieuse avec les autres

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 Le Bras

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

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

Je suis aussi thérapeute et propose un accompagnement psycho-émotionnel et corporel soutenu par les fleurs de Bach et les huiles essentielles en olfaction.

Formation de yoga

Avec Guy Deloche de 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/>

Association Graines de présent

Tél : 06 02 34 02 82

Mél : aurelie.lebras@mailo.com

Tous les cours ont lieu à :

La Villa, « Espace Jacqueline Sant »

8, rue de Bellevue — 26100 Romans-sur-Isère



Méditation

Yoga de la confiance
Adultes,
ados et enfants

Ateliers sur mesure



2022-2023
Association
Graines de présent

Yoga de la confiance

En mouvement vers le cœur de soi



En explorant les postures de yoga, reprendre confiance en son corps, en ses capacités de croquer la Vie

Découvrir comment son corps exprime ses émotions, apprendre à les traverser et les transformer

Pour les enfants et les ados, la proposition une semaine sur deux prend soin de ne pas surcharger leur emploi du temps.

Si un groupe a envie de pratiquer toutes les semaines, on s'en parle !

Adultes	Enfants - Ados
Vendredi 9h - 10h30	Lundi 16h30 - 17h30
250 €	130 €

Méditation pleine présence

Corps, émotions, pensées, bienveillance et confiance

La pause du jeudi !

12h15 - 13h30

Yoga et Méditation

15 € la séance / 120 € les 10 séances

S'offrir un temps de présence à soi-même, ouvrir ses oreilles et ses yeux intérieurs pour prêter attention à ce qui est là.

Un cheminement soutenu par la chaleur et la bienveillance du groupe.

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.

Mardi 8h - 9h	Mardi 19h30 - 21h 1 semaine / 2	Samedi 10h30 - 12h 1 fois par mois
10 € la séance 210 € l'année	12 € la séance 150 € l'année	12 € la séance 100 € l'année

Début : 06/09

20/09

17/09

Pour toutes les activités, adhésion de 10€ à l'association

Yoga en famille

Pour les enfants de 5 à 12 ans avec leurs parents



Un samedi matin par mois
9h30 à 10h30

L'occasion de vivre un moment de lien et de partage privilégiés, sans attente particulière. Juste faire ensemble et se découvrir.

Tarifs

18 € la séance pour un parent et son enfant
25 € pour 3 / 30 € pour 4
170€ le cycle de 10 pour 2

Calendrier des samedis matins

17 septembre, 8 octobre, 26 novembre,
10 décembre 2022
27 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril,
13 mai 2023