

Histoires de Yoga des 5 éléments

Stage certifié pour professeurs de Yoga, d'école, et éducateurs

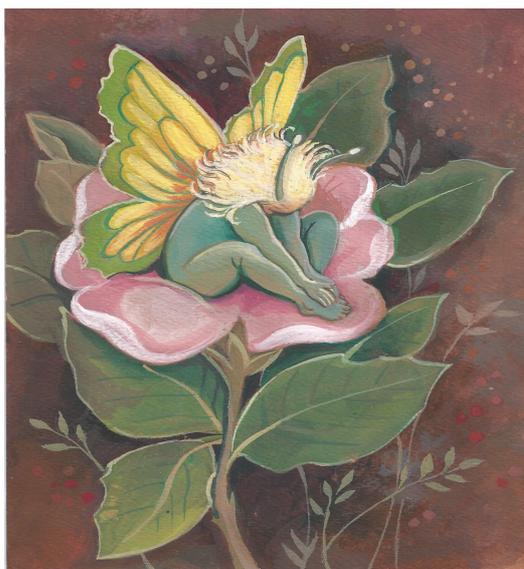
« Jouer avec les cinq éléments »

du 3 au 7 avril 2017 (9H-11H) à Monteils (30360)

Mercredi 5 avril avec les familles /9h-11h

“Le secret d'un monde meilleur réside dans le coeur de nos enfants”

Selon les textes antiques sur le Yoga, chaque partie de la création est composée des Cinq Éléments: Terre, Eau, Feu, Air et Éther. Chacun de ces éléments affecte le fonctionnement de notre corps et de notre esprit. Cette Formation sur les Éléments enseigne cinq Histoires de Yoga créatives et cinq Relaxations de Tapis Volant basées sur chacun des Cinq Éléments. Par ces cinq Histoires de Yoga créatives et les Relaxations de Tapis volant, nous explorons la nature de chacun des Cinq Éléments. Les postures à deux, les postures de groupe et de Yoga traditionnel, les exercices de respiration et les chants intégrés dans chaque histoire créent l'expérience de chaque élément. En harmonisant notre corps et esprit avec la source des Cinq Éléments, nous partageons un aperçu de l'unité inhérente à toute la création. Les postures à deux permettent l'expérience de la confiance humaine .



Avec **Teressa Asencia** – Auteur de “Playful Family Yoga”,
“Yoga in Your School” and “Yoga pour Maman, Papa et Moi”.

Et **Marie-Noëlle Boyer** -Masseur-kinésithérapeute

Teressa a enseigné le Yoga pendant vingt-cinq ans dans beaucoup de pays. En plus de son Yoga traditionnel recevant une formation en Inde, elle a B.A et des degrés (diplômes) M.A. et tient E-RYT, RYS et la certification RCYT de Yoga Alliance.

Marie-Noëlle est Masseur Kinésithérapeute formée à la non-violence éducative.

Réservations:

Teressa teressa.asencia@gmail.com

Marie-Noëlle 0667430631 /grainedesens@yahoo.fr