

REPRISE DES COURS
LUNDI 02 SEPTEMBRE

Yoga, l'art d'entendre sa musique intérieure pour mieux danser la vie !



En groupe restreint de 2 à 3 personnes.

J'accompagne les personnes dans une écoute qui respecte leur propre rythme, en vue d'une compréhension d'elles-mêmes.

Le support de cette démarche est l'axe CORPS ↔ SOUFFLE, mouvements INTÉRIEUR ↔ EXTÉRIEUR

C'est à partir de postures proches de la vie quotidienne que la séance démarre. Graduellement, le mouvement du corps rencontre le mouvement du souffle. L'attention portée à l'action devient un espace d'expérimentation, d'investigation, de négociation... de relation à soi.

S.Baiocchi Arlot 65 rue de Boutiers 16100 COGNAC - Tél. 06 88 93 14 93

Je vous propose des cours hebdomadaires d'1h15 les mardi et mercredi.

- soit au gré du hasard, vos pas vous mènent vers la pratique du yoga et vous rejoignez un groupe
- soit au gré de vos rencontres amicales, vous choisissez de créer votre groupe



Initiation et approfondissement

Mardi - mercredi - vendredi

1h15

55 €/ mois

Le yoga pour quoi faire ou pour quoi en faire ?

- Laisser vivre ce que l'on ressent
- Chaque histoire est unique
- Chaque histoire a un point de départ très spécial !
- Laisser émerger ce point de départ et le laisser s'exprimer :
- se maintenir en forme, conscientiser sa posture, se laisser respirer, prendre soin de ses maux, s'occuper du stress qui oppresse, assouvir sa curiosité, reposer son esprit, accroître sa conscience, maintenir sa mémoire, se relaxer, créer un trait d'union entre pratique et vie quotidienne, s'offrir un temps à soi...



Séances relaxation

1er vendredi du mois et à la demande du groupe

1h30

20€ / personne

« L'heure d'être! »



Rendez-vous individuel

Du lundi au jeudi

45€ / 1h

Pour des personnes choisissant cet accompagnement: sportif, personne hospitalisée, alitée, enceinte, âgée, souffrante...

Pour celles autonomes dans leur pratique, chercheuses de réconciliation et d'unité...



Accompagnatrice en Yoga diplômée ETY Viniyoga 1989. Je suis reliée de longue date à cet Art, un des chemins vers l'unité.

A l'écoute de mes rêves, j'expérimente la psychologie des profondeurs de C.G.Jung.

Formatrice en Communication Relationnelle ESPERE® (Formation Centre ADRES, Paris). Je transmets des outils relationnels simples, pratiques, concrets. J'invite ainsi chacun à ajuster sa position de communicant et à développer sa capacité à vivre mieux la relation à soi et à l'autre.

Déplacements possibles, me contacter.

Tarifs réduits pour étudiants, chercheurs d'emploi.

Sylviane BAÏOCCHI - 65 rue de Boutiers 16100 COGNAC

Tél. 06 88 93 14 93 - sylvianebaiocchi@aliceadsl.fr