Yoga pour Techies

Vivez bien, vivez en équilibre, atteignez une cohérence au niveau de votre vie personnelle, professionnelle et sociale : Yoga pour vous, gens en TI

Montréal: Notman House: Du 16 Sept au 28 octobre 2014

Utilisez le yoga pour renforcer votre maitrise personnelle!

Sept mardis du 16 Sept au 28 Octobre 2014 de midi à 13 :30

Ici à la maison du web à Montréal

51 Sherbrooke Ouest Montréal, QC H2X 1X251 Sherbrooke Ouest Montréal, QC H2X 1X2

- Courriel: info@notman.org
- Accès:
  - Metro: Saint-Laurent, Place-des-Arts
  - Autobus: 24, 55

Quoi

Sept mardis de yoga pour vous : débutants, intermédiaires et avancés en yoga pour : un total de 11 heures réparties sur deux mois

L'insomnie, les tensions et maux de ventre, les préoccupations vous déséquilibrent de temps à autre? Que faire si on se réveille le matin et qu'on n'est pas reposé?
Durant ces ateliers, les participant(e)s découvriront, à l'aide du hatha yoga des trucs et astuces en gestion du stress, en bien-être spécialement adapté pour celles et ceux qui travaillent beaucoup derrière un écran. Exemple : Apprenez des techniques, tel : pour éviter des problèmes de tunnel carpien, maux de dos, mal de tête, etc. Bref, apprenez à maitriser et reconnaître vos limites, puis à les dépasser! Au programme: Hatha (postures) yoga sous la thématique : Gestion du stress

Résultats

A la fin de la session, les participant(es)s auront reçu/vécu

- Une auto-évaluation écrite : Comment est-ce que je gère mon stress
- Une expérience de profonde détente de YogaNidra (le yoga de la décision, le yoga du sommeil éveillé) et davantage.
- Trucs pratiques pour gérer des situations stressantes

Horaire

- Le 16 sept -1- (prof en résidence)
- Le 23 sept -2- (prof en résidence)
- Le 30 sept -3- (prof en résidence)
- Le 7 oct -4- (prof en résidence)
- Le 14 oct -5- (prof en résidence)
- Le 21 oct -6- Prof invité - cours spécial
- Le 16 sept -7- (prof en résidence)

Vous êtes prof?

Vous aimeriez enseigner ici à la maison du web de Montréal? C'est possible. Écrivez à yogapourhackers@yogapartout.com

Préparation

- Portez des vêtements amples
- Apportez votre tapis de yoga (si vous n’en avez pas un, c’est OK, on va faire sans :-)
- Ayez l’estomac léger et soyez prêt à vivre quelque chose de nouveau

Enseignant

À propos de Daniel Gauthier

Ce sont plusieurs événements professionnels qui ont amenée Daniel Gauthier à faire un changement de carrière. Le yoga a alors été une aide pour qu'il intègre ces revirements. Depuis 2008 Daniel enseigne activement (1978 informellement). Il est principalement formé en hatha yoga et il se spécialise dans la gestion du stress, les maux de dos dû aux nombreuses heures passées devant l'ordi, etc. M. Gauthier possède plus de 500 heures en enseignement. Fitness et styles divers sont utilisés conjointement avec le hatha yoga. Daniel guide ses élèves à travers les postures, à prendre conscience de leur ressenti, à être plus présent au corps et au souffle, toujours dans le respect de soi et de ses limites.

Comment s'inscrire

- Consultez son blogue à http://YogaPartout.com/-daniel
- Réservez via EventBrite
- Suivez son fil RSS

Questions?

Écrivez-nous à: yogapourhackers@yogapartout.com

... en anglais.....