Série: Gestion du stress

Yoga et Gestion du stress
Vivez bien, vivez en équilibre,
atteignez une cohérence au niveau de votre vie personnelle, professionnelle et sociale.
Utilisez le hatha yoga pour gérer votre stress

Le 6 Sept 2014 de 9am à midi

Coût : 45$ par atelier
Atelier d'une durée totale de 3 heures
Tout ce que vous vouliez savoir sur le stress et n'avez jamais oser demander
Durant cet atelier, les participant(e)s découvriront, à l'aide du hatha yoga des trucs et astuces pour gérer le stress... une fois pour toute. Au programme: Hatha (postures) yoga, de la respiration et des mudras
La thématique de cet atelier touche la question: Comment le stress peut nous dominer lorsque nous ne nous occupons pas de notre bien-être. Nous apprendrons de façon pratico pratique que l'intégration d'une routine pour gérer notre stress ne demande pas nécessairement de chambouler notre mode de vie, nos habitudes, notre mode d'alimentation, etc. En effet, les participants qui suivent ce cours d'une durée de trois heures, apprennent à intégrer et utiliser des trucs et astuces facile et rapide pour désamorcer les situations stressantes.

- L'insomnie, le stress, les préoccupations vous déséquilibrent de temps à autre? Que faire quand on se réveille le matin et qu'on est épuisé?
- Suis-je bien dans ma peau?
- Action et contres indications. Comment faire mon yoga?
- Ressentir pour prendre des bonnes décisions
- Mon alimentation

Il nous arrive tous de vivre des situations difficiles. Puisque pour vivre un bien être nous devons remplacer ce dont nous souhaitons nous affranchir par des meilleures habitudes de vie. La pratique du yoga est un outil prouvé pour vivre moins stressé
Au programme
En effet, cet atelier est conçu pour vous permettre de maîtriser tous les niveaux de votre vie pour

apprendre à gérer votre stress en profondeur. Et puisque les solutions rapides et faciles (lire magique) n'existent pas, Daniel de YogaPartout a préparé cet atelier pour faire en sorte qu'à la fin du trois heures vous puissiez vous exclamer et dire: Je sais comment gérer mon stress, je vie un équilibre et une paix intérieure grâce à ce temps de réconfort, cet atelier gestion du stress que j'ai suivi. Même lorsque ça vas mal à un niveau ou un autre de votre vie, apprenez à faire face aux situations difficiles qui se présentent à vous.

- La physionomie, les postures adaptées selon vos besoins;
- Les systèmes dans notre corps qui influencent notre niveau de confort tel le système nerveux, le système hormonal, l'intellect, le cerveau et les organes dans notre corps;
- Trucs et astuces à utiliser dans le quotidien (du concret, des techniques qui vous seront utiles);
- Équilibre du corps;
- Équilibre des émotions;
- Équilibre de l'intellect;
- La pensée: Qu'est-ce que la pensée en yoga. Apprenez des exercices qui touchent les centres d'énergies et apprenez à les harmoniser;
- L'être vs l'Être: Définition de ce qu'est le corps physique, mental, émotionnel, spirituel, et plus... si affinité; et
- Les mudras: La famille des Hastas (gestuelle - mains)

Le thème

Durant ce temps ensemble, l'enseignant de yoga Daniel de YogaPartout vous guidera et invitera à déterminer vos objectifs. La question "Qui-suis-je véritablement" sera abordé. Qui êtes-vous vraiment? Venez partager aussi avec les autres votre expérience de vie. Et l'authenticité, votre rôle dans la vie, c'est quoi?

Résultats

A la fin de l'atelier, les participant(es)s auront reçu/vécu
Une auto-évaluation écrite (Autorisé par M. Stéphane Bensoussan, Psychologue).
Une (ou deux si le temps nous le permet) mudra pour répondre à un besoin spécifique
Une expérience de profonde détente
Et quelques trucs et astuces pratiques pour gérer des situations stressantes.

De plus, obtenez:

- Un manuel d'étudiant pour continuer une pratique personnelle à la maison; et
- le DVD: Yoga à la maison

Pour qui ?

Cet atelier s'adresse à tous. Il s'adresse aux débutants et aux personnes ayant déjà pratiqué le yoga ainsi qu'aux personnes avancées désirant renouer avec les fondements des yogas suivants:

- Hatha Yoga: La base de l'enseignement se rapporte principalement à la pratique du Hatha Yoga (postures physiques)
- Karma Yoga: L'action désintéressé et libératrice du yoga
- Système Raja et Ashtanga, c'est à dire le yoga dit "royal" (complet) des 8 ramifications soit: code de vie personnel, social, postures physiques, respiration, concentration, méditation (faire le vide... plein), étude théorique et expérience du tout.

Qui vous offre cet atelier

Daniel de YogaPartout

Inscription à mon info lettre: Yoga en liberté

Entrez votre adresse de courriel ici

Inscrivez-moi!

Visualiser | Propulsé par YP

Daniel Gauthier

Daniel Gauthier enseigne le yoga depuis 2009. Il a décidé de consacrer sa pratique à aider les personnes qui, bien souvent, souhaitent apprendre des trucs et astuces qui vont bien au delà du yoga conventionnel de postures physiques sans sortir des sentiers battus. Les personnes, ayant des problèmes de dos, des difficultés à gérer leur stress, souffrent d’insomnie trouvent en Daniel un enseignant qui adapte ses cours en fonction des besoins réels et concrets de celles et ceux qui viennent le voir.

La voie des mudras: une technique puissante

C'est un moyen relativement simple et rapide (lire puissant) de se rappeler ce que nous savons déjà, que notre vraie nature est essentiellement joie et paix.

Pour cela, il faut bien sûr y mettre un minimum de bonne volonté et de pratique quotidienne, ne fut-ce de quelques minutes par jour.

Pour ce qui est des mudras

Voici quelques photos prises chez Padma yoga à Danville. Les mudras, enseignés par LocanA Sansregret sont une voie du yoga qui devient de plus en plus utilisé.

Et, au-delà des exercices physiques, de la respiration et de la relaxation, nous nous apercevrons que le yoga et l'intégration des mudras à l'intérieur de celle-ci, c'est une manière de vivre, une merveilleuse école de patience, de calme, et de maîtrise de soi. C'est un art de vivre au quotidien.

Qu'est-ce qu'une Mudra

Une Mudra est un geste symbolique et sacré de la main porteur d'une signification globale bien définie et qui a pour objectif d'induire une attitude psychologique, un effet énergétique et aussi une expérience spirituelle. Il faut toujours aborder la pratique des Mudras avec un infini respect.

Témoignage

"Un grand merci à Daniel, j'ai été enchanté par cet atelier de trois heures. Le temps passe si vite, je vais revenir pour revivre cette expérience complète de gestion du stress et partager avec les autres qui assistent mes trucs et astuces"

- Mariana

Téléchargez deux exemples de mudras

Gracieuseté de Padma Yoga

- Mudras
- Chin Mudra

Namaste