

Déroulement de nos activités

Deux journées de rencontre le 10-11 mai 2024

À la porte du printemps, nous vous proposons deux journées de rencontre qui vous inviteront à vous pencher sur votre corps et votre esprit en conscience, animés par des professionnels du bien-être :

- **Jeannine Rodrigues** : Educatrice spécialisée de formation retraitée, formée par le RYE (recherche du yoga dans l'éducation). Professeur de yoga diplômée par Bétinville et formée également par Philip RIGO de l'asbl Mitra, école de yoga, une formation dans la tradition de T.Krishnamacharya.
- **Nathalie Ortiz** : Psychologue de formation, formée par le RYE (recherche du yoga dans l'éducation). Professeur de yoga diplômée par Philip RIGO de l'asbl Mitra, école de yoga, de la fédération belge d'hébertisme et de yoga reconnue par la fédération Wallonie-Bruxelles (ADEPS). Cette formation est donnée dans la tradition de T.Krishnamacharya.
- **Caroline Lagneau** : Masseuse diplômée et Praticienne en Méthodologie de Développement Personnel. Pratique des soins d'accompagnement via des massages personnalisés selon la situation vécue (prise de conscience de son corps, libération des émotions bloquées, relâchement des tensions, mise en lumière de notre mode de fonctionnement, etc.)"
- **Isabelle Corbo** : Spécialisée en aroma-esthétique, j'ai approfondi mes connaissances en aromachologie, pour travailler la dimension olfactive des huiles essentielles. J'ai également une formation en sophrologie et une expériences de conseillère en herboristerie et en parfumerie. C'est avec enthousiasme et passion que je réuni mes compétences dans différents soins et ateliers (soin du visage , sophrologie olfactive , atelier de cosmétiques naturels et d'aromathérapie)
- **Patrick Halluent** : instructeur (3ème degré) en self-défense, kung-fu, judo, goshin jitsu et Jiu-Jitsu. J'ai étudié pendant de nombreuses années le kung-fu chez Sifu Gregory Papas (Tang Lang 3ème degré); le goshin jitsu chez Maître Désiré Durieux (Judo Kodokan 9ème DAN), le karate kyokunshin chez Willy Demoulin (Karaté Kyokunshin 3ème DAN). et Je vais vous instruire à un nouveau concept martial de self-défense et de combat basé principalement sur ces différents arts martiaux associés. Ces cours sont pour les enfants, les adolescents et jeune adulte. Un cours de self-defense basé sur la canne et le parapluie est accessible à tout adulte. De plus, un cours de "Self-défense urbain" est EXCLUSIVEMENT proposé pour les femmes qui sont trop souvent victime du comportement agressif des hommes.
- **Fabienne Henry** : Eclairéuse du chemin de Soi à Soi m'Aime, coaching mental et hypnose, thérapie énergétique psycho-vocale et corporelle, voyage sonore et vibratoire, olfactothérapie, soins énergétiques, massages thérapeutique, sont toutes les techniques que j'utilise pour apporter des soins de bien-être à toute personnes en recherche de Soi. Organisatrice de voyage initiatique au coeur du désert marocain au coeur de Soi m'Aime.

Renseignements pratiques :

Lieu : 73, Avenue Albert 1er, 6001 Marcinelle

Déroulement d'une journée :

Heures	Programme
9h	Accueil des participants
9h-9h30	Début des ateliers
9h - 12h	Ateliers du matin
12h30 - 13h30	Temps de midi
14h - 16h30	Ateliers de l'après-midi
17h	Petites collations

Tarifs :

- **30 euro pour 3 ateliers dont un massage ou un soin du visage valable le vendredi 10 et le samedi 11 mai.**
- Vous pourrez choisir 3 activités parmi 11 proposées sur les deux jours.
- L'activité enfant fait partie du pack de 3 activités.
- En cas de désistement avant le 28 avril, nous rembourserons 20 euro (10 euro : frais d'organisation). Après cette date nous ne rembourserons plus.

Précisions importantes :

Une tenue souple et confortable est conseillé.

Le matériel de yoga est fourni sur place.

Prévoyez une boisson pour votre enfant.

Important de venir 15 minutes avant votre premier rendez-vous.

Il est possible de manger sur place. Quoi de mieux qu'un plat sain, frais et équilibré pour une journée consacrée au bien-être !? 🙏❤️

Stéphane vous propose une partie de ses plats froids pour ce grand événement:

-Salade thon maison (sans mayonnaise) , saumon fumé ou omelette. (accompagné de pain).

-Tartines thon maison, saumon fumé ou omelette.(accompagné de salade).

Tous ces plats sont très qualitatifs, nous utilisons des œufs et du pain bio. Ils seront

accompagnés, entre autre, de notre guacamole maison ✅🥑🥬

Les prix: 13.50 euro pour les tartines et salades sauf saumon fumé à 15 euro.

Pour les desserts, Stéphane vous propose nos snickers featness (sans sucre ajoutés) qui sont un des produits phares de sa maison. (flocon d avoine, beurre de cacahuete, Dattes, cacahuètes et chocolat noir 85%). Au prix de 4 euro.

Vous trouverez nombreuses photos sur ma page Facebook F'EATNESS pour ceux qui ne

connaissent pas encore Stéphane. ✅🥑🥬🥦🥥🥜🍗 Namasté 🙏

Stephane, gérant de F'EATNESS, 78 rue de dampremy à Charleroi

Les plats seront réservés et payer lors du paiement de l'inscription.

Pour s'inscrire et réserver sa place :

- Envoyer un mail à yogakwetu@gmail.com ou téléphoner au 0476/693775 pour préciser vos choix et envoyé la preuve de votre paiement.
- Verser le montant sur le compte **BE18 0004 5266 6765** en indiquant votre nom, prénom.

Vous pouvez vous inscrire dès à présent pour les différents ateliers qui vous intéressent. Le paiement valide l'inscription. Tant qu'il n'est pas effectué, nous nous réservons le droit d'attribuer la place à un autre participant. Les premières inscriptions auront le privilège de pouvoir s'inscrire aux ateliers, massage ou soin du visage.

Nous vous proposons les ateliers suivants :

10/5

de 9h - 10h et 15h30 - 16h30 Yoga et bain sonore
Session pour se détendre et libérer les tensions profondes

« **La voix au coeur de soi, une connexion avec soi** »

La voix nous permet d'aller à la rencontre de nous-mêmes, des autres, de l'Autre. Elle nous (re)met en contact avec tous les niveaux de notre Être. La vibration nous recentre dans notre corps, le rééquilibre et lui apporte un mieux-être. Le son nous replace au coeur de nos émotions. Le chant nous permet de rejoindre d'autres états de conscience, notre force créatrice et de retrouver notre Vérité et sa dimension sacrée.

Les sons des mantras tout comme les sons des instruments sont de véritables outils d'apaisement, ils apportent une session de détente, de stabilité, et nous reconnectent à nous-même en agissant sur nos corps physique, émotionnel, mental et spirituel.

L'idée étant d'accueillir et d'observer sans jugement ce qui va s'exprimer en nous. Une courte pratique de yoga accessible à tous vous sera proposée et ensuite dans une posture confortable il suffira de se laisser porter par les sons des différents instruments (bol tibétains et cristal, chant...)

Cet atelier sera donné par Fabienne et Nathalie.

10/5 et le 11/05

de 10h30 - 11h15 Yoga Vinyasa

Session dynamique et plus exigeante

« Séance pour accueillir le printemps, le soleil, l'ouverture du coeur »

Le Vinyasa est un petit enchaînement synchronisé avec la respiration dans le format d'une salutation au soleil. Elle débute et se termine avec une posture debout « samasthiti ». A partir de cette posture de référence, chaque étape conduit à l'étape suivante, conduisant à l'asana (posture) principale, avant de finir par la posture de référence « samasthiti ».

Cette séquence dynamique est plus intensive. Pranayama (Art du Souffle) et Asana (posture) évoluent et se terminent par « Savasana » posture couchée pour débiter une courte session de relaxation.

Cette pratique vous aide à mobiliser davantage la colonne vertébrale, à ouvrir l'espace intérieur, à augmenter la flexibilité et la vitalité du pratiquant.

Cet atelier sera donné par Nathalie.

10/5 et le 11/5

de 11h30 - 12h Viniyoga

Cet atelier sera donné par Nathalie

De 11h - 11h30 Viniyoga pour sénior

Cet atelier sera donné par Jeannine

Session douce et lente pour lâcher les tensions du corps

« Découverte de la respiration complète, une respiration qui apaise »

Le Viniyoga est une séquence depuis la position de « samasthiti » la plus proche de la posture finale. Cela peut-être aussi « vajrasana » une position assise. Cette séquence plus courte amène le pratiquant dans la position finale d'une manière attentive, consciente et efficace.

Les respirations naturelles viendront rythmer la pratique des postures (Asana). La séquence se terminera par « Savasana » posture couchée et confortable pour apprécier une respiration (Pranayama) profonde, la respiration complète. Elle vous aide à allonger votre respiration, lâcher les tensions et toutes les résistances qui s'accumulent dans notre corps physique, mental et émotionnel.

10/5 et le 11/5

de 14h - 14h30 Yoga Nidra

Session de relaxation pour lâcher les tensions du corps

« Une parenthèse de paix intérieur avec une séance de yoga Nidra »

Pour revenir à soi et s'accueillir, rien de tel que le yoga Nidra, une pratique qui permet de relâcher les tensions et toucher des régions intérieures insoupçonnées.

Le yoga Nidra est une technique de relaxation très puissante utilisé pour reprogrammer votre cerveau. Cette technique est revitalisante comme le sommeil sauf que vous restez, en principe, conscient tout au long de la séance.

Le pratiquant se concentre successivement et de façon relativement rapide sur des parties spécifiques du corps et termine en répétant son intention sincère comme par exemple surmonter la colère, toute émotion négative, retrouver la santé,...

«Quel que soit le protocole, le yoga Nidra nous invite à endormir le mental pour réveiller et accueillir la force de vie et la guidance intérieure» Philippe Beer-Gabel

L'atelier sera donné par Nathalie.

11/5

de 9h - 10h et 15h30 - 16h30 Yoga et Sophrologie olfactive

Session pour se détendre et libérer les tensions profondes

« Une connexion au corps et aux émotions »

Une pratique simple tout en douceur en harmonie entre le petit dépassement de soi et la bienveillance vous sera proposée et se terminera par une séance de sophrologie olfactive. Ces séances allient à la fois de la relaxation, de la visualisation positive et les bienfaits des huiles essentielles en olfaction .

En pratique nous apprenons à nous relier à la respiration , à la détente corporelle , à sentir et surtout ressentir .

L'atelier sera donné par Isabelle et Nathalie

10/5 et le 11/5

9h30-10h, 14h-14h30 Yoga sur chaise

L'aide possible d'une chaise

« Posture sur chaise à faire à tout moment pour retrouver la paix intérieure »

Le yoga sur chaise peut être pratiqué par tous mais peut aussi vous intéresser si vous êtes une personne non sportive souhaitant débiter cette discipline du yoga dans la douceur et la bienveillance envers soi.

Le yoga sur chaise vous encouragera à partir dans la recherche de votre potentiel caché. Vous pourrez retrouver vos droits naturels au plus profond de votre être : la joie, le bonheur, l'harmonie intérieure, la paix du cœur et également retrouver l'amplitude de vos mouvements, la souplesse de votre corps.

Vous pourrez profiter des bienfaits de l'enchaînement de postures synchronisé avec votre respiration en statiques et nous terminerons par une courte méditation sur chaise.

Ateliers organisés par Nathalie le vendredi 10 mai dans la salle Prana

9h00 - 10h00	La voix au cœur de soi, une connexion avec soi	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga et bain sonore
10h30 - 11h15	Séance pour accueillir le printemps	Pour les élèves avancés	Vinyasa
11h30 - 12h	Découverte de la respiration complète une respiration qui apaise	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga
14h - 14h30	Une parenthèse de paix intérieure avec une séance de yoga Nidra	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Yoga Nidra
14h45 - 15h15	Séance sur les Pranayama, les respirations	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga
15h30 - 16h30	La voix au cœur de soi, une connexion avec soi	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga et bain sonore

Ateliers organisés par Nathalie le samedi 11 mai dans la salle Prana

9h00 - 10h00	Une connexion au corps et aux émotions	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga et sophrologie olfactive
10h30 - 11h15	Séance pour accueillir le printemps	Pour les élèves avancés	Vinyasa
11h30 - 12h	Découverte de la respiration complète, une respiration qui apaise	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga
14h - 14h30	Une parenthèse de paix intérieure avec une séance de yoga Nidra	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Yoga Nidra
14h45 - 15h15	Séance sur les Pranayama, les respirations	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga
15h30 - 16h30	Une connexion au corps et aux émotions	Pour tous, débutant, avancé et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga et sophrologie olfactive

Ateliers organisés par Jeannine le vendredi 10 mai sous la véranda

9h30 - 10h	Séance yoga sur chaise	Pour tous, pour les séniors et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga
15h - 15h30	Séance pour s'étirer tout le corps	Pour tous, pour les séniors et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga

Ateliers organisés par Jeannine le samedi 11 mai sous la véranda

9h30 - 10h	Séance yoga sur chaise	Pour tous, pour les séniors et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga
15h - 15h30	Séance pour s'étirer tout le corps	Pour tous, pour les séniors et ceux qui n'ont jamais fait de yoga	Viniyoga

10/5 et le 11/5

LES SOINS VISAGE MULTI-SENSORIELS

Ce sont des MINI-soins du visage de 30 minutes qui permettent d'entrer dans l'univers du soin multi-sensoriel .C'est la rencontre du soin visage avec des produits bio , de l'olfactothérapie et une bulle de sophrologie .

Ce soin est personnalisé par le choix d' huiles essentielles qui sera le fil conducteur de tout le soin .

Journée du vendredi 10/5

Heures disponibles	
9h30-10h	15h-15h30
11h30-12h	15h30-16h
14h-14h30	16h-16h30
14h30-15h	16h30-17h

Journée du samedi 11/5

Heures disponibles	
11h-11h30	12h-12h30

10/5 et le 11/5

LES MASSAGES

Je vous ai sélectionné deux types de massages.

Le premier est un avant-goût du **massage métamorphique**.

Pour cette expérience, je vous propose de découvrir ensemble ce que votre inconscient souhaite libérer pour vous amener pas à pas vers votre épanouissement. Il est ouvert aux enfants comme aux adultes et vous restez habillé(e)s.

Le second est un **massage relaxant des jambes** qui sera adapté à vos besoins et état de santé. Il se fera en étant semi-assis(e). Évacuer toutes ces tensions afin de ressentir cette légèreté avant de voler vers la suite de la journée, ça vous dit?

Alors, lequel allez-vous choisir?

Précision : Les massages seront effectués avec des huiles végétales neutres, donc aucune huile essentielle. Le massage relaxant peut être effectué sur les adolescents.

Journée du vendredi 10/5

Heures disponibles	
9h30-10h	16h-16h30
15h30-16h	16h30-17h

Journée du samedi 11/5

Heures disponibles	
9h-9h30	15h30-16h
9h30-10h	16h-16h30
10h30-11h	16h30-17h
11h-11h30	

10/5 et le 11/5

KUNG-FU ET SELF-DEFENSE

Ce cours de self-défense couvrira différents styles de kung-fu comme le tang lang (mante religieuse), le hu (tigre), le shaolin, le kung-fu des anciens (tazui chang quan), l'étude des taos traditionnels, les armes (canne de combat (dharma), nunchaku, choi li fut, le grand bâton, l'halbarde, nunchaku 3 sections, le sabre, tonfa), le sanda (les techniques pied/poing), le QI-Nan, les chutes, les projections, les immobilisations, les différentes clefs de bras/cou/jambes/articulations et les étranglements.,

Les élèves vont trouver une nouvelle assurance et s'épanouir dans leur vie peivée. Le timide, l'introverti développeront leurs côtés opposés comme l'assurance en soi, l'assertivité et devenir plus extraverti. Ils seront ainsi mieux préparés, face aux défis de notre société.

Les objectifs pour les enfants en-dessous de 6 ans: (développer la psychomotricité de l'enfant, apprentissage de la concentration, travail de la mémoire, situations de base en self-défense, maîtrise des chutes)

Objectifs pour les enfants au-dessus de 6 ans:(travail de la mémoire, enchaînements des mouvements de combat, projections, discipline, rigueur, meilleur maintien du corps, concentration)

Objectifs pour les élèves de + de 12 ans : travail de la mémoire(enchaînements des mouvements de combat, projections, discipline, immobilisation, rigueur, meilleur maintien du corps, concentration, pratique de la self-défense orienté kungfu, judo, jiu-jitsu pratique des armes (tao et applications), gestion du stress, inhibition des peurs, assurance en soi , ombats, squiji, randori, cardio orienté combat, souplesse)

Heures		
9h-9h30	14h-14h30	Introduction pour les enfants en bas âge du kung-fu
10h-10h30	15h-15h30	Introduction à la self défense
11h-11h30	16h-16h30	Introduction à la canne de combat