



Prémises de Printemps

Par Stéphanie

L'énergie du printemps est une force puissante et revitalisante qui marque le renouveau de la nature et de nos esprits. Alors que les jours s'allongent et que les températures se réchauffent, nous assistons à un véritable éveil autour de nous. Les bourgeons éclosent, les fleurs s'ouvrent et les oiseaux chantent à nouveau, créant une symphonie de vie et de couleurs.

Prenez un moment pour observer ce miracle de la nature qui se déroule sous vos yeux. Laissez-vous inspirer par cette force vitale et utilisez-la pour insuffler une action consciente dans votre quotidien vers ce qui est vraiment important ?

Si une petite plante arrive à pointer sa tige hors du bitume, alors, nous aussi nous avons la force et la capacité de manifester le meilleur.

Sentez votre coeur qui bat, souvenez-vous de vos rêves et il battra sans doute plus fort et foncez, le printemps vous soutient. C'est dans ce flow que l'équipe a été portée pour cette 2ème newsletter...

LETTRE DE CLAUDE 1

Médecine traditionnelle chinoise et printemps

ACTUALITES 3

- Ateliers et conférences
- Formations Gong Bath & massage sonore
- Promotion "bien-être"

BUREAU BIEN-ETRE : 4

Versailles : découvrez Sylvie et ses massages à Clagny

FASCIA : 6

premières pistes de réflexion

EPUISEMENT, BURN OUT ? 7

Introduction et conférence

HALASANA : Une posture 8

décortiquée par Stéphanie

SEJOURS : 10

Week ends Yoga et/ou Pilates

LETTRE DE CLAUDE

Bonjour chers adhérents,

Quelques mots sur la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) et le Printemps.

Donc, le printemps, c'est le renouveau, l'énergie de la lumière ! Les jours rallongent, le soleil est de plus en plus présent, il fait de moins en moins froid ; bref, nous revivons...

La MTC associe au Printemps, l'image du bois, du vert, de l'arbre et du Foie/Vésicule Biliaire.

Dans la nature, les arbres font fonction de Foie pour notre planète ; ils nettoient la nature en absorbant la journée le CO2, comme le Foie renouvelle en 10 jours toutes nos globules rouges, garantes de notre santé.

Le bois est une énergie montante, le Foie également (pensez à la colère, émotion du Foie, qui monte et jaillit).

La sève monte au Printemps, dans les arbres, les plantes, et également dans nos corps !

C'est la saison de l'éveil sexuel, de la reproduction, de la fécondité dans la nature, même élan dans la nature humaine, rajeunissement physique et mental, nous sortons de notre léthargie.

Par conséquent, il faut un Foie en bonne santé...

La sève, le sang de l'arbre, nourrit les feuilles, les branches, l'écorce ; quand la sève s'épuise, le bois devient sec et meurt.

Le sang est la sève de l'être humain, et c'est le Foie qui régénère et produit le sang.

Manque d'élan, dépression, indiquent une énergie « bois » déséquilibrée, tandis que créativité, soif et joie de vivre seront l'expression de son harmonie.

1/Les heures de la Vésicule biliaire 23h/1h du matin, du Foie 1h/3h du matin

L'insomnie durant ces tranches horaires, est révélatrice d'un Foie fatigué ! Privé de «sève» ou trop occupé à l'épuration des toxines (stress intense, alimentation inadéquate), il a du mal à se reposer. Pour aider :

Ne pas prendre le repas au-delà de 3h avant de se coucher. Pas d'activité Yang (dont la digestion) pendant le temps Yin (sommeil).

Une infusion de camomille bien forte, sans sucre (un morceau de réglisse, un peu de stévia ou de vanille, si trop amer), ou tilleul/eau de fleurs d'oranger/ miel (plus doux).

Ayez recours si nécessaire à la mélatonine (provenant plutôt de plantes) -> pas de risques secondaires.

MTC* ET PRINTEMPS, SUITE

*MTC : Médecine Traditionnelle Chinoise

2/ Comment garder une Jeunesse Printanière

Une bonne hydratation : L'Arbre intérieur de notre Foie, nous aide à garder une « fraîcheur », à rafraîchir également notre esprit, en nous protégeant des « vents émotionnels ».

Il nous garde donc de la sécheresse physique et émotionnelle qui contribuent au vieillissement (une peau asséchée se ride et des organes mal irrigués s'atrophient, se calcifient).

Une cure de jouvence : Au niveau alimentaire, pour un coup de jeunesse et de renouveau, le Foie se régale de tout ce qui est verdure, gorgée de lumière (riche en chlorophylle : salades en tous genres, persil, chou vert, céleri, pissenlit, cresson, ...).

Le goût légèrement acidulé des jeunes pousses, toutes les baies (fraises, framboises, mûres, myrtilles), mais aussi poireaux, artichauts, betteraves rouges couleur de notre sang ;

Les aliments fermentés (choucroute, miso, légumes marinés, ...).

Se mettre au vert : Pas de meilleures pratiques qu'une cure de désintoxication à base de jus vert (ex : pomme granny/citron/céleri branche ou concombre) ou de jus de légumes vert ; voire un jeûne au rythme qui vous convient !

Nourrir son Foie avec la lumière : Choisissez le moment où le soleil est doux pour vos promenades ; ne fuyez pas le soleil, ne portez pas systématiquement des lunettes solaires

« Le Foie ouvre aux yeux » ! Une ½ heure avec les mains et le visage exposé au soleil, sont suffisants pour assurer notre réserve en vitamine D.

3/ Les maladies du Foie : L'Arthrite et l'Arthrose.

- Rôle de l'environnement externe : 3 éléments « pervers » à éviter : vent, froid et humidité !
- Evitez l'excès de poids, des chaussures à talon haut,

- Attention aux légumes acides, en cas de douleurs : piments, tomates, pommes de terre, épinards, asperges, aubergines. Sinon mangez-les avec parcimonie.
- Evitez également viandes, boissons glacées et les aliments sortant directement du réfrigérateur
- Les laitages modérément.

4/ Favorisez :

La phytothérapie :

Cannelle, gingembre ou curcuma => en infusion 3 tasses par jour pendant 3 jours minimum, à plusieurs semaines.

L'Aloé Véra pure, bio et non chauffée : 50 à 60 ml dans un peu d'eau, 2 à 3 fois par jour => excellent pour le Foie.

La thérapie alimentaire :

Privilégiez tout particulièrement le céleri et les carottes, haute teneur en sodium organique qui neutralise les acides, les soupes maison, les légumineuses et graines complètes (millet, quinoa et sarrasin).

Utilisez autant que possible, l'huile de sésame, d'olives, de noix, de noisettes, d'amandes et de noix de coco de qualité.

Au lieu de l'huile de Foie de morue, se tourner vers les huiles de bourrache, d'onagre ou de lin, riche en oméga 3.

5/ Enfin :

- Les automassages avec HE de menthe et son menthol, sur les parties douloureuses
- L'acupuncture
- Le Qi Gong pour le Printemps, sans réserve !

Bon Printemps,

Claude

Bibliographie conseillée par Claude :

« Les Trésors de la Médecine Chinoise pour le monde d'aujourd'hui (nourrir et allonger la vie) » de Liliane Papin et Ke Wen (Editions Le Courrier du Livre), qui m'a été précieux pour vous présenter cette approche de la MTC du Printemps.

« A la découverte de la Diététique Chinoise » de Josette Chapellet (Editions Trédaniel)

ACTUALITES

STAGES DE 2 À 3H A VERSAILLES ET PARIS

Les stages et ateliers sont l'occasion d'aborder les disciplines de manière plus approfondie, et de découvrir des nouvelles pratiques et professeurs, de rencontrer des intervenants extérieurs sur des sujets enrichissants. Au 2ème trimestre 2025 :

<https://yogamania.fr/stages-ateliers/>



PARIS
VERSAILLES

01. Pilates avec Fabienne
Dimanche 30 mars 10h - salle Tassigny
02. Pilates, Pilates HIIT, Stretching, Relaxation avec Leila - Dimanche 6 avril 10h - salle Tassigny
03. "Epuisement ? Burn out ?" , avec Nathalie
Conférence /Webinaire Mardi 8 avril 18h15 - Salle Tassigny + zoom
04. "POSTURES INVERSEES" avec Sandrine -
Dimanche 13 avril 10h - salle Tassigny
05. "ATELIER YOGA" avec Céline
Dimanche 4 mai 9h30 - Salle Rive Droite
06. "Harmonisation des chakras" avec François
Dimanche 18 mai 9h30 - Salle Mouchotte

<https://yogamania.fr/stages-ateliers/>



FORMATIONS

Plongez dans l'univers de la détente et de la vibration où vous apprendrez des protocoles complets et innovants pour explorer la puissance des outils sonores et vibratoires.

Devenez acteur de votre transformation en expérimentant directement leurs effets.

Ces formations vous apporteront des techniques concrètes pour créer une immersion sensorielle pour vos proches ou dans un cadre professionnel.

01. **FORMATION AU BAIN DE GONGS**
25-27 avril
Versailles - salle Rive-Droite
Animée par Stéphanie
02. **FORMATION AU MASSAGE SONORE**
1er-4 mai
Versailles - Salle Tassigny
Animée par Stéphanie

Offre découverte de printemps sur tous les soins

BUREAU BIEN ETRE

-20% pour tout soin réalisé d'ici fin avril

DEMANDE DE RENDEZ-VOUS : 06 87 53 03 09 ou contact@yogamania.fr
Les Mercredi ou Jeudi, salle de Clagny, 25 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny

ESPACE BIEN-ETRE

PORTRAIT de SYLVIE

Sylvie Picon, spécialiste de massages holistiques.

“Les soins que je vous propose sont tout aussi relaxants que curatifs, permettant de libérer le stress accumulé et d'améliorer la circulation énergétique dans tout votre être.

Je vous invite à prendre un moment pour vous, une occasion de vous reconnecter à vous-même et vos sens, restaurant ainsi l'harmonie entre corps et esprit.”

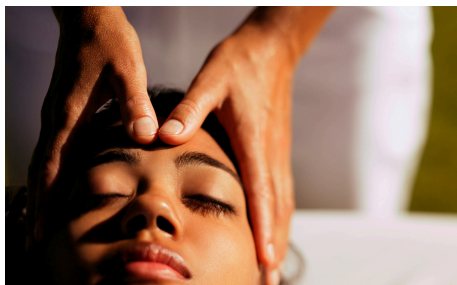


Sylvie vous propose 3 types de soins où elle intègre selon les situations des techniques complémentaires issues de la fasciathérapie et du magnétisme.

Quel que soit le soin, on y ressort détendu(e), léger(e), confiant(e).

MASSAGE KOBIDO

Le massage facial Kobido est le soin du visage par excellence des japonaises. Réputé anti-âge, il alterne des manœuvres lentes et profondes, avec d'autres plus toniques et légères activant ainsi les méridiens du visage et du cou. Il agit comme un lifting naturel grâce à ses manœuvres qui lissent les traits et repulper le visage.



MASSAGE DU CORPS

Venu, des Indes, le massage abhyanga est un massage relaxant. Sa pratique s'inspire d'une véritable culture de la purification du corps et de sa beauté. Il se travaille sur l'ensemble du corps avec un mélange d'huile d'argan et de sésame chauffé et délicatement parfumée. Avec une gestuelle précise issue des médecines traditionnelles ayurvédiques, ce soin apaise et régénère le corps et l'esprit.

Il viendra à bout des tensions les plus installées.



DRAINAGE LYMPHATIQUE BRÉSILIEN

Ce massage tonique inspiré du Brésil est connu pour ses résultats rapides sur la réduction des œdèmes, la rétention d'eau, le raffermissement de la peau mais aussi, la sensation de bien-être et de jambes légères immédiat.

Sylvie prend réellement soin de chaque personne venant à sa rencontre. Attentive au détails, elle fait en sorte de créer une bulle de bien-être où l'on se sent bien.

Témoignage :

Son savoir-faire et sa générosité du cœur rendent chacun de ses soins un moment unique et si profitable.

Ce mois-ci, Valérie rejoint l'équipe en tant que sophrologue, entre autres compétences ...

Consultez sa page dans la rubrique bureau bien-être du site Yogamania, et découvrez **sa séance collective les lundi 19h15.**

<https://www.yogamania.fr/bureau-bien-etre/sophrologie/>



FASCIAS

Nous avons abordé les douleurs musculaires et articulaires le mois dernier. Nous souhaitons approfondir la thématique des fascias. Article réalisé par Sylvie.

Les Fascias, un organe aux mille vertus

Jusque dans les années 80, les fascias étaient peu connus, voir ignorés, écartés ou considérés comme encombrant lors des vivisections ou autres opérations. Pourtant, nous le savons maintenant, les fascias ont un rôle fondamental dans le bon fonctionnement de notre corps, notre mobilité, notre santé, notre bien-être ... plus généralement notre homéostasie.

Mais que sont les fascias ?

Le Fascia, un réseau insoupçonné

Appelés également tissus conjonctifs ou encore connectifs, les fascias sont des membranes plus ou moins élastiques (suivant les zones), translucides, d'aspect gélatineux et constitués principalement de collagènes.

Ce réseau, semblable à une immense toile d'araignée, relie absolument tout dans notre corps, avec une capacité incroyable à se contracter et influencer la dynamique musculaire, articulaire, la biologie et l'ensemble du bon fonctionnement de notre corps.

Connectés les uns aux autres, les fascias forment un réseau complexe reliant le sommet du crâne aux orteils et allant de la superficie de la peau jusqu'à l'intérieur de la cellule.

Cette continuité fasciale ou tissulaire, aujourd'hui, totalement observée, permet d'expliquer qu'un problème situé dans une partie du corps puisse avoir des répercussions sur une autre partie, à distance.

Du fait d'une étroite relation avec le système nerveux central, les fascias participent à l'interconnexion corps/psychisme.

Cette voie de communication permet d'expliquer que les tensions fasciales puissent être impliquées dans l'anxiété, les réactions émotionnelles et de stress et plus largement dans notre équilibre somato-psychique.

En outre, les fascias jouent un rôle essentiel dans la transmission des forces et dans le contrôle du mouvement, dans la douleur et l'inflammation ou encore dans la conscience du corps et de soi.

Ainsi, Nadine Quéré, auteure du livre "Soigner son corps avec les fascias (Éditions du Dauphin, 2022)" nous apporte quelques précisions :

"Plus que de simples fibres connectant un point à un autre pour en maintenir la cohésion, les fascias sont surtout des réseaux vivants de connexions et de communications. Ils sont comme des antennes du corps."

"Les fascias nous font saisir que notre corps est un système de communication qui fonctionne de sorte qu'aucune de ses zones n'est jamais isolée, qu'un choc à un endroit retentit toujours sur un autre endroit, même à distance. Le corps réagit, le corps s'adapte en continu et mobilise toujours la globalité corporelle. Chaque segment est informé de ce qui se passe ailleurs"...

FASCIAS SUITE

Des tissus réactifs

Les fascias contiennent un nombre extrêmement élevé de récepteurs qui captent différentes informations et les transmettent au système nerveux central. Avant cette découverte, la peau était considérée comme le plus grand organe sensoriel de l'homme. Ceci est désormais attribué par les experts au réseau des fascias.

Grâce à leur élasticité et leur tonicité, les fascias absorbent et répartissent de manière harmonieuse les chocs physiques et psychologiques auxquels nous sommes continuellement soumis. Leur tension excessive ou leur crispation permet d'expliquer l'apparition de douleurs, de troubles fonctionnels, parfois médicalement non expliqués, ou même de mal-être.

Bouger et faire bouger les fascias pour se maintenir en forme

Anh Phong Nguyen, Doctorant en Science de la Motricité, chercheur en fasciathérapie précise :

« Par définition, tous les kinés travaillent sur les fascias. Nul besoin d'être fasciathérapeute pour prendre en compte ce composant lors d'une approche manuelle ».

"Quand vous faites un massage, vous faites de la fasciathérapie. Quand vous vous étirez, vous faites aussi de la fasciathérapie. L'étirement est même la technique qui a le plus gros impact physique sur les fascias car en fait, on n'étire jamais les muscles et les tendons... mais les fascias."

Au quotidien, il existe une manière simple de prendre soin de ses fascias : bouger...

"D'abord, en cas de douleurs chroniques, bouger grâce à quelqu'un d'autre, que ce soit un fasciathérapeute, un kiné, un masseur etc. Ensuite, il faut essayer de bouger soi-même de manière active pour faire chauffer et mobiliser les muscles."

Bouger et surtout éviter de rester assis toute la journée...

"Il faut lutter contre la sédentarité, car on peut être actif et sédentaire ! Être sédentaire, ça veut dire être assis ou couché plus de huit heures par jour en situation diurne. Et la sédentarité est le facteur majeur de réduction d'autonomie et de risque de décès non traumatique de l'être humain moderne. Si vous êtes assis 9 heures par jour, il faudrait que vous fassiez 75 minutes d'activité modérée quotidiennement pour compenser... Éviter la sédentarité devrait donc être à l'avant-plan en termes de santé publique. C'est ça qui permet de prendre soin de ses os, de ses muscles... et de ses fascias."

Le manque d'exercice peut conduire à ce que tes fascias s'agglutinent ou deviennent moins élastiques, ce qui peut entraîner des douleurs et des restrictions.

Mais grâce à un entraînement ciblé des fascias, nous pouvons favoriser la flexibilité et la force de nos fascias, ce qui a un effet positif sur le fonctionnement de différents organes et sur ta mobilité générale. Le yoga en est un excellent moyen.

BURN OUT

Epuisement ? Burn out ?

Vous vous sentez constamment fatigué, tant physiquement que mentalement ? Même après des vacances ou une bonne nuit de sommeil ?

Vous avez l'impression de manquer d'énergie, d'entrain, d'envie, de motivation ?

Vous avez du mal à vous concentrer et à trouver du plaisir dans vos activités ?

Vous êtes plus souvent irritable, vous oubliez ou commettez des erreurs plus fréquemment ?

Vous êtes sous pression, dépassé par vos responsabilités quotidiennes ? Vous faites les choses à reculons ?

Si vous vous reconnaissez, il est possible que vous subissiez un stress intense prolongé ou que vous soyez au bord de l'épuisement. Et l'épuisement physique et mental n'est pas juste un état de fatigue passagère.

Alors, que faire ?

Ignorer ces signes d'épuisement peut conduire à des troubles de l'humeur comme la dépression, une détérioration de la santé physique, une diminution de la qualité de vie, voire des conséquences graves telles le burn-out.

Selon l'OMS, le burn-out est "un syndrome résultant d'un stress chronique au travail qui n'a pas été géré avec succès". Et en France, pour la Haute Autorité de Santé le burn-out désigne un « épuisement physique, émotionnel et mental résultant d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ».

Aujourd'hui, cette définition s'élargit à d'autres situations : burn-out parental notamment.

Il est donc crucial de reconnaître ces signaux d'alerte et d'agir avant qu'il ne soit trop tard.

Or, si vous aviez pu faire face seul à l'épuisement, vous l'auriez déjà fait. Se faire accompagner est essentiel, comme le font tous les champions, tous les grands dirigeants, toutes les stars.

Et comme le disait Nelson Mandela «Pour faire la paix avec un ennemi, on doit travailler avec cet ennemi, et cet ennemi devient votre associé ».

Pour cela, venez en apprendre d'avantage sur le burn-out, lors de la conférence/webinaire proposé par Nathalie Griveaux le mardi 8 avril à 18h15 salle Ananda, 25 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny au Chesnay.

Réservation sur la page du site en sélectionnant bien votre place soit en salle, soit sur zoom.

Réservez depuis le site Yogamania.fr dans la rubriques "ateliers et formations" du menu ou en scannant ce QR Code :



HALASANA

La posture de la charrue (Halasana), présentée par Stéphanie

La charrue : une invitation à choisir quelle graine semer dans notre terre intérieure en ce début de printemps !

Chaque école de Yoga peut avoir sa propre technique posturale. Je vous présente ici celle que j'ai apprise à la FFHY (Fédération Française de Hatha Yoga) où la posture d'halasana fait partie des 3 postures de 1er ordre au côté de Sarvangasana (Chandelle) et Bhujangasana (Cobra), considérés comme les rois des asanas dans certains textes anciens.

Voici ci-après la charrue telle qu'enseignée par Sri Mahesh, fondateur de la FFHY :

Symbolisme

Chaque posture a des vertus particulières. Celles d'halasana développent les potentialités latentes et la créativité clarifiant avec soin le mental avant d'étendre leurs bienfaits au corps et à l'intellect.

La position du corps ressemble à la forme de la charrue primitive qu'utilisait les paysans autrefois. Le nom attribué à cette posture est donc dérivé de façon certaine de la ressemblance avec la charrue, mais aussi des qualités qu'elle sous-tend : profondeur, rectitude, fertilité et abondance.

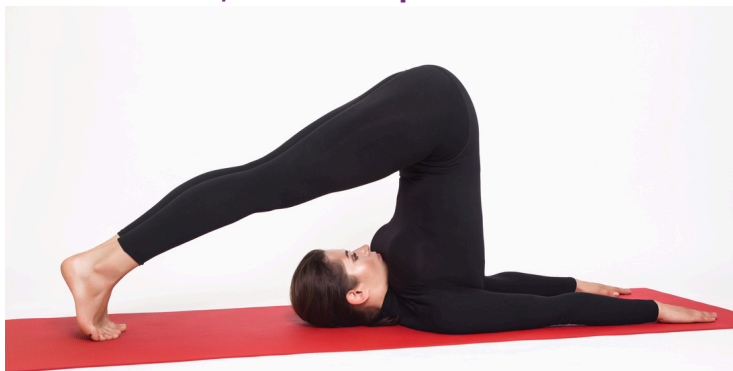
La valeur de cet asana ne s'arrête pas à la beauté et à la transformation esthétique elle est beaucoup plus profonde et subtile.

Grâce au sillon droit qu'il trace dans la terre à l'aide de sa charrue le paysan peut être amené à contempler la perfection de la forme, Et par l'introspection virgule il peut aussi projeter cette ligne longue et régulière dans sa propre conscience. Sa vie devient la terre, qu'il doit cultiver et rendre féconde par le biais de son corps. Le sillon creusé par la charrue lui trace l'itinéraire à suivre, profond, infaillible virgule dans la création de sa vie.

Halasana, en établissant une sorte de communication entre les différents organes du corps, définit la réalité et la valeur de la vie. Elle fait cesser le mouvement de fuite en avant et donne des orientations fécondes si elle est correctement pratiquée. Elle réalise le but ultime de l'unification de l'être, fait disparaître les causes profondes des souffrances et remédie aux misérables faiblesses. L'étudiant est alors prêt à se livrer à karma, l'action désintéressée et à jnana, la connaissance.

hala : charrue

Retour en Soi, intériorité pour un avenir fécond



Il devient capable de percevoir le réel sous ses multiples formes, de connaître le passé et les événements à venir point il voit tous les mondes virgule le visible et l'invisible.

Il perçoit l'immortel chez les mortels. Il est béni. L'essence de la pratique de cet asana mène l'homme sur le chemin de la quête de l'éternel vers un état de sérénité de paix intérieure où il découvre la vérité par sa propre expérience. Sa vie prend désormais un sens qui confère à sa naissance une valeur précieuse.

L'adepte ne doit pas chercher à expliquer sa pratique, mais la laisser parler d'elle-même : elle fera alors émerger de sa conscience un caractère droit et pur, attentif et clair aussi bien dans ses pensées que dans ses actions. En pratiquant halasana, l'adepte développe des pensées divines, une conduite noble et enflamme en lui le désir intime, l'impulsion secrète, l'ambition sans bornes de s'élever des niveaux trompeurs de la médiocrité aux cimes de la vérité et de l'amour.

HALASANA inspire la créativité et la puissance et incite l'être à réaliser ses idéaux dans cette vie, ici et maintenant !

HALASANA, SUITE

Technique : Comment pratiquer la posture de la charrue ?

1. Position de départ :

Couché sur le dos, allongez les bras le long du corps en relâchant la nuque.

2. Prise de la posture :

Appuyez les mains sur le sol en rentrant légèrement le menton et en basculant le bassin. En inspirant levez doucement les jambes à la verticale maintenez les jambes verticales quelques instants puis descendez les jambes derrière la tête en expirant la tête reste toujours en appui sur le sol et le menton légèrement rentré.

Posez la les pointes de pieds au sol en fin d'expiration, puis respirez naturellement si vous restez un certain temps dans la posture. Ou bien, allongez les pieds.

3. Respiration

Halasana est une posture neutre, dans laquelle on peut respirer sans danger, naturellement, sans forcément chercher une cadence particulière.

4. Effets

Supprime les maladies respiratoires - active la thyroïde et les sens de perception - réduit certains maux de tête et insomnies - favorise la digestion - Lutte contre la constipation - stimule les ovaires et la prostate - Efficace contre les calculs biliaires et rénaux - Efficace contre la sinusite.

Selon l'ayurveda, la posture d'halasana agit sur le bas de l'abdomen, active la digestion et réduit les excès de kapha (liquide et matière) dans les voies respiratoires, poumons, cordes vocales, gorge.

5. Contre-indication

Hypertension ; gros problèmes cardiaques ; sciatique ; céphalées, angoisses ; bronchite, asthme; crise de calculs ; hernies abdominales ; obésité.

6. Concentration

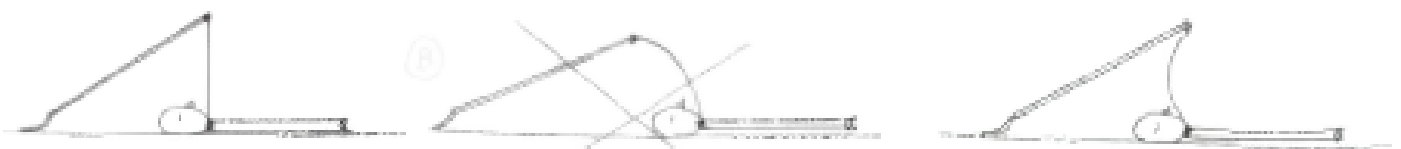
Anahata (espace du coeur pour développer la dévotion - bhakti).

Sinon Gorge, lolata (centre du palais) ou nombril (nabhi).

7. NOTES pour les plus souples et les hyperlaxes

Ne laissez pas les pieds aller plus loin derrière la tête grâce à votre souplesse.

Intensifiez plutôt la posture en redressant davantage le dos, voire même à creuser le dos comme sur le 3èmedessin.



En cas de doute, demandez conseil à votre professeur.

Ne pratiquez pas en force. L'asana est un état d'être stable et confortable. Ne restez pas dans une posture en cas d'inconfort.

AVEC AMENESSENCE

SEJOURS

<https://yogamania.fr/retraites/>



SOLSTICE D'ETE à NOIRMOUTIERS Yoga en bord de mer du 20 au 23 juin



Céline et Stéphanie vous emmènent cette année à Noirmoutiers en l'Isle pour un week end marin ponctué de pratiques de Yoga intégral tous niveaux pour le solstice d'été !

Nous serons hébergés à l'hôtel L'Ancre marine et sa salle de pratique cosy.



Profitons des jours les plus longs et rechargeons nos batteries par des pranayama en bord de mer, des pratiques au lever et au coucher du soleil et des promenades sur cette île réputée préservée et sauvage.

Tarif réduit proposé jusqu'au 14/4 !

Possibilité de rester 2 ou 3 nuits selon le budget et la disponibilité

Séjour Pilates au Périgord décalé

Fabienne recherche un nouveau lieu pour un week end pilates dans le Sud Ouest.
Plus d'infos sur le site d'ici la fin du mois.



Consultez les programmes détaillés sur le site www.yogamania.fr en cliquant dans le menu sur "Séjours bien-être et retraites"

A venir...



RETRAITE D'ÉTÉ



SEJOURS TOUSSAINT

Des envies ?, des lieux à nous conseiller ?, partagez-nous vos idées