

## YOGA, COURS ET ATELIERS



Yoga et Massage sont deux disciplines très complémentaires.

Une pratique régulière du yoga permet de développer des qualités très utiles dans la vie de tous les jours pour entretenir son corps, maintenir une bonne santé globale, gérer le stress et prendre du recul, développer sa conscience corporelle et la connaissance de soi.

Pour un masseur professionnel, celles-ci sont essentielles, personnellement dans la gestion de son énergie, mais également dans l'attention apportée aux clients, pour développer la finesse et la qualité du toucher, améliorer sa présence et son ancrage.

# Cours de Yoga Les Vents Du Silence

Yoga d'énergie, **les Vents du Silence** consistent en 13 séries de mouvements effectuées sur 3 rythmes différents.

Chaque série favorise une circulation énergétique précise ayant des effets sur la santé du corps et de l'esprit.

Pratiqués régulièrement, les Vents du Silence permettent de :

- déverrouiller les nœuds physiques ;
- retrouver un bon équilibre et un dynamisme corporels ;
- alléger le mental ;
- atteindre le silence qui est au cœur de chaque être humain.

**Cette pratique simple et conviviale s'adresse à tous.**

## **Tarifs et Horaires:**

Inscription à l'année (du 21/09/18, au 05/07/19): 570 euros, payable en 3 fois  
Les **Vendredis**, de **18h30 – 19h45**, au **Studio Biopulse**

## Ateliers d'approfondissement du Yoga Les Vents du Silence

*« Réservés aux personnes inscrites au cours du Vendredi ou qui auraient déjà suffisamment pratiqué ce yoga »*

En complément des cours hebdomadaires des Vents du Silence, les ateliers s'attachent à approfondir les mouvements et figures (mudras et yantras) liés aux différentes séries et à mieux percevoir la circulation de l'énergie dans le corps. Des méditations articulées avec une série en particulier viendront à l'appui de la pratique. Partage et écoute seront au rendez-vous.

## **Tarifs et Horaires :**

25 euros / atelier

Les **Mercredis**, de **18h30 – 20h30**, au **Studio Biopulse**, aux dates suivantes :

- 19/09/2018, 31/10/2018, 28/11/2018, 12/12/2018
- 23/01/2019, 6/02/2019, 20/02/2019, 20/03/2019, 10/04/2019, 24/04/2019, 15/05/2019, 29/05/2019, 12/06/2019

## Ateliers Yin Yang Yoga

Le Yin Yang Yoga est une pratique issue de plusieurs écoles. Elle regroupe, dans des cours riches et en mouvement, des postures dynamiques (Asana yang) et douces (Asana yin), des exercices de respiration (pranayama), de la relaxation et de la méditation guidées.

Ces ateliers sont destinés à qui souhaite approfondir sa pratique à travers des sessions de 2h, complètes et profondes, un mélange de traditions et de créations.

### **Tarifs et Horaires :**

25 euros / atelier

De **18h30 à 20h30**, aux lieux et dates suivants :

- **Au Studio Biopulse** : 12/09/2018, 26/09/2018, 17/10/2018, 24/10/2018, 14/11/2018, 21/11/2018, 5/12/2018, 19/12/2018, 9/01/2019, 16/01/2019, 27/02/2019, 6/03/2019, 27/03/2019, 3/04/2019, 1/05/2019, 8/05/2019, 26/06/2019, 17/07/2019
- **A la Maison Biopulse** : 10/09/2018, 19/11/2018, 6/12/2018, 11/01/2019, 4/02/2019, 28/03/2019, 1/04/2019, 6/05/2019, 28/06/2019, 19/07/2019

## Ateliers Yoga - Massage

Ouverts à tous, débutants ou confirmés, ces ateliers sont une occasion de vous faire plaisir, de partager d'agréables moments, sincères et riches, de développer votre conscience corporelle, de donner et recevoir. Ils font le lien entre le Yoga et le Massage.

Les ateliers s'organisent autour d'un temps de pratique d'asana (postures de yoga), d'exercices de respiration, de méditation et d'une démonstration suivie d'un échange de massages, le tout axé sur un thème précis qui varie selon le mois et au grès des saisons...

### **Tarifs et horaires :**

30 euros / ateliers

**Une fois par mois**, de **10h à 13h**, au **Studio Biopulse**, au dates suivantes :

- 11 Septembre 2018 : Spécial Rentrée
- 19 Octobre 2018 : Welcome automne
- 19 Novembre 2018 : Renforcer son immunité
- 19 Décembre 2018 : S'ancrer dans l'hiver
- 10 janvier 2019 : Ouverture des hanches, Connecter la Terre
- 28 février 2019 : Souplesse du dos, ouvrir son cœur
- 4 mars 2019 : Torsions et étirements, faire face à soi-même
- 4 avril 2019 : Thorax et épaules, respirer à pleins poumons
- 5 mai 2019 : Abdomen, et assise dans le monde
- 27 juin 2019 : Équilibre et polarisations, douceur et tempérance

## Les intervenantes

### Pour les Vents du Silence :



#### **Sylvie Gauthier**

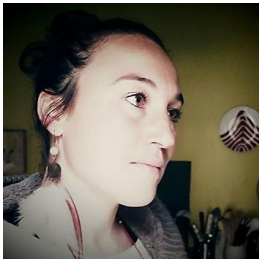
Diplômée de la Fédération des Vents du Silence (magnétisme VDS de Serge messaoud Falvisaner), elle a à cœur de partager ce yoga d'énergie avec le plus grand nombre.



#### **Fanny Bonnier**

Pour développer ses connaissances et sa sensibilité à l'énergie, elle a suivi auprès de Serge Falvisaner un enseignement de sagesse centré sur la pratique du magnétisme et du yoga d'énergie des Vents du Silence.

### Pour les ateliers Yin Yang Yoga et les ateliers Yoga - Massage :



#### **Maria Nouchka**

Certifiée professeur de Yoga Ashtanga 250hr Yoga Alliance, elle pratique et enseigne à Paris et dans le sud de la France. Sa passion pour le corps dans toutes ses dimensions l'a menée sur les chemins du yoga, du massage, de la connaissance de soi et de la transmission.

## Lieux des cours et ateliers

**Le Studio Biopulse** : 12 rue Saint-Sauveur, 75002 Paris

Métro : Sentier ou Etienne Marcel / RER Châtelet-Les-Halles

**La Maison Biopulse** : 15 impasse Mousset, 75012 Paris

Métro : Montgallet ou Reuilly Diderot / RER : Gare de Lyon ou Nation

## Informations et Réservations

**contact@biopulse-formationmassage.com**