

Yoga et Massage deux disciplines très complémentaires

Une pratique régulière du yoga permet d'entretenir son corps, de maintenir une santé globale, de gérer les stress, de prendre du recul, de se faire du bien, tout simplement et en douceur.

Pour un masseur professionnel ces pratiques sont essentielles tant pour la gestion de son énergie que pour la qualité de l'attention apportée aux clients, tout comme dans le développement de la finesse de son toucher.

Les qualités que le yoga permet d'enrichir sont multiples :



- * souplesse et tonicité du corps
- * ancrage
- * respiration
- * concentration
- * conscience corporelle
- * connaissance de soi
- * écoute et observation
- * bienveillance
- * lien entre corps et esprit

Nous vous proposons :

- des COURS DE YOGA HEBDOMADAIRES, le mercredi et le vendredi
- des ATELIERS YOGA MASSAGE mensuels

La Maison

15 impasse Mousset, Paris 12

BIOPULSE

Le Studio

12 rue St Sauveur, Paris 2

Cours de Yoga

Yin Yang Yoga

Mercredi et Vendredi de 20h à 21h30



Chaque mois, deux thèmes (un pour les mercredis, un pour les vendredis, voir le tableau ci-dessous) permettent de découvrir, expérimenter et approfondir ces notions à travers la pratique du Yin Yang Yoga : Asana (postures dynamiques, Yang et statiques, Yin), Pranayama (exercices de respiration), relaxations et méditations guidées.

Les Mercredis, l'entrée se fait par le corps pour ouvrir sur la symbolique des postures, relier la pratique physique à un cheminement spirituel, expérimenter sur le tapis des qualités utiles au quotidien. De Septembre à Novembre, nous (re)visitons les bases de la pratique du yoga pour préparer le reste de l'année.

Les Vendredis, le chemin est inversé. La symbolique des arcanes majeurs du Tarot de Marseille sert de base pour développer un thème. Les archétypes qu'elles représentent guident le déroulé de la séquence dans le choix des différents exercices, et ainsi font le lien entre l'esprit et le corps.

	Mercredi	Vendredi	Pas de cours
	Yin Yang Yoga	Yoga & Tarot	
<u>septembre</u>	Salutations au Soleil	La Force	13 sept
<u>octobre</u>	Respirer / Pranayama	Le Pendu	13 et 27 oct
<u>novembre</u>	Chemin vers la méditation	Sans Nom	17 nov
<u>décembre</u>	Ancrage	La Tempérance	22 et 27 déc
<u>janvier</u>	Ouverture des hanches	Le Diable	3 janvier
<u>février</u>	Souplesse du dos	La Maison Dieu	9 fév
<u>mars</u>	Torsions et étirements	L'Etoile	du 12 au 23 mars
<u>avril</u>	Thorax et épaules	La Lune	27 avr
<u>mai</u>	Abdomen	Le Soleil	11 mai
<u>juin</u>	Équilibre	Le Jugement	29 juin
<u>juillet</u>	Inversion	Le Monde	25 et 27 juillet

Ateliers Yoga Massage

1h30 de Yoga + 1h30 de massage autour d'un thème

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.



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 gré des saisons...

Dates & thèmes :

- 10 octobre 2017 : ouverture du bassin et étirements
- 3 novembre 2017 : yoga et massage spécial dos
- 4 décembre 2017 : respirer, pranayama et massage du thorax
- 8 janvier 2018 : ouverture des hanches
- 6 février 2018 : souplesse du dos
- 6 mars 2018 : torsions et étirements
- 10 avril 2018 : thorax et épaules
- 22 mai 2018 : abdomen
- 19 juin 2018 : équilibre et polarisations
- 16 juillet 2018 : inversions et 3D



Professeur **Maria Nouchka**



Le Yoga a croisé sa route en Inde en 2010 et ils ne se sont plus quittés depuis. Il a rejoint naturellement son quotidien, comme source d'équilibre et de bien être.

Elle est certifiée Yoga Alliance en Ashtanga Vinyasa Yoga et pratique également le Yin Yoga.

Masseuse et formatrice en Massage Bien-être, elle a imaginé une pratique ouverte à tous, en lien avec le monde du massage alliant le dynamisme et le pouvoir régénérant du Yoga : un Yin Yang Yoga qu'elle propose aujourd'hui à Biopulse.

DATES

Voir pages intérieures de ce document et sur notre site

HORAIRES

- **Cours de Yoga** : mercredi et vendredi de 20h00 à 21h30 (ouverture 19h45)
- **Atelier Yoga Massage** : de 10h00 à 13h00 (ouverture 9h45)

TARIFS

- **Cours de Yoga** : 15€ le cours de 1h30
150€ la carte de 11 cours valable 6 mois
- **Atelier Yoga Massage** : 25€ l'atelier de 3h

LIEU

Le Studio, 12 rue Saint Sauveur, Paris 2

METRO : Sentier ou Etienne Marcel

RER : Châtelet-Les Halles

BUS : 29 arrêt Etienne Marcel ou 20 arrêt Sentier

Renseignements inscription

contact@biopulse-formationmassage.com



BIOPULSE scop arl

Siret 489 792 580 00032 RCS PARIS - NAF 8559A - Scop à capital variable
Exonération de TVA en application de l'art.L6351-1 du code du travail

Organisme de formation agréé FFMBE

et certifié AFNOR Conformité en formation professionnelle

Enregistré sous le n°11 75 49143 75 auprès de la Direction Régionale de la Formation Professionnelle IDF



La Maison
15 impasse Mousset, Paris 12

BIOPULSE

Le Studio
12 rue St Sauveur, Paris 2

biopulse-formationmassage.com — 01 44 67 99 44