

# YOGA

Yoga et Massage sont deux disciplines très complémentaires, aux qualités communes. 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, apprendre à prendre du recul... se faire du bien tout simplement. Pour un masseur professionnel, celles-ci sont essentielles, personnellement dans la gestion de son énergie, mais également dans l'attention apportée aux clients et pour développer la finesse et la qualité du toucher.

Parmi tous les bienfaits de la pratique du yoga, nous pouvons citer :

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



## 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.

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 grés des saisons...

### **Thèmes des ateliers :**

- 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



# COURS DE YOGA

## **Yin Yang Yoga** (Maria Nouchka)

Chaque mois, deux thèmes (un pour les mercredis, un pour les vendredis) 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 faire le lien entre l'esprit et le corps.

## **Le restorative yoga** (Arian Audebert)

Le restorative yoga, aussi appelé yoga restaurateur, est une pratique posturale méditative, permettant de détendre le corps physique, calmer le mental et apaiser les émotions. Ce yoga invite à expérimenter le silence et l'immobilité, car durant une séance d'une heure et demi, seules 3 ou 4 postures sont proposées. Elles sont maintenues entre 5 et 25 min, afin de profiter un maximum de leurs bénéfices, ainsi que de permettre au système nerveux sympathique de s'apaiser. Ce yoga se pratique au sol, avec de nombreux outils (bolsters, sangles, coussins, couvertures, briques...) afin de venir supporter et soutenir le corps, pour lui permettre un relâchement total, sans aucune tension musculaire ni étirement.



## **Thèmes des cours de yoga :**

	<b>Mercredi</b>	<b>Vendredi</b>
<b>Décembre 17</b>	Ancrage	La Tempérance
<b>Janvier 18</b>	Ouverture des hanches	Le Diable
<b>Février 18</b>	Souplesse du dos	La Maison Dieu
<b>Mars 18</b>	Torsions et étirements	L'Etoile
<b>Avril 18</b>	Thorax et épaule	La Lune
<b>Mai 18</b>	Abdomen	Le Soleil
<b>Juin 18</b>	Équilibre	Le Jugement
<b>Juillet 18</b>	Inversion	Le Monde

# INFORMATIONS GENERALES YOGA

## 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  
Tarif réduit (pour les stagiaires en formation longue à Biopulse) : 5 euros
- Atelier Yoga Massage : 25€ l'atelier de 3h

## PROFESSEURS :

### **Ateliers Yoga Massage et Yin Yang Yoga : Maria Nouchka**

Maria Nouchka s'est formée au massage en France et en voyageant vers d'autres horizons, en Asie et en Amérique du sud, apprenant de ceux qui ont l'expérience et en pratiquant, en observant du bout des doigts les corps et leurs spécificités, développant son toucher, sa sensibilité et son écoute.

Elle le pratique professionnellement et l'enseigne avec joie et bienveillance, toujours curieuse et émerveillée par ce vaste univers.

Quant au yoga, il a croisé sa route en Inde il y a quelques années et ils ne se sont plus quittés depuis. Il a rejoint naturellement son quotidien, comme source d'équilibre et de bien être. Et c'est avec grand plaisir qu'elle partage cette pratique, qui se marie à merveille avec le massage.



### **Restorative Yoga : Ariane Audebert**

Passionnée par le monde du Yoga, Ariane s'est formée au Restorative Yoga avec Audrey Favreau. Elle propose des cours où le professeur s'adapte à l'état émotionnel et physique des élèves et propose des séquençements adaptés à l'instant présent.



## LIEU

Le Studio, 12 rue Saint Sauveur, Paris 2

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

01 44 67 99 44 / [contact@biopulse-formationmassage.com](mailto:contact@biopulse-formationmassage.com)

Retrouvez toutes les infos sur notre site

**[www.biopulse-formationmassage.com](http://www.biopulse-formationmassage.com)**

# CALENDRIER DES EXTRAS DU STUDIO BIOPULSE

**AD** Ateliers découvertes

**AYM** Ateliers Yoga Massage

**YYY** Yin Yang Yoga

**RY** Restorative Yoga

**JPC** Journées Pratiques Client

## DECEMBRE 2017

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
Journée				AYM									JPC																		
Soirée	YYY				AD	YYY	AD	YYY				AD	YYY	AD	YYY																

## JANVIER 2018

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M
Journée								AYM							JPC									JPC							
Soirée				AD	YYY				AD	YYY	AD	YYY				AD	YYY	AD						AD	YYY	AD	YYY				YYY

## FEVRIER 2018

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M
Journée						AYM	JPC															JPC						
Soirée	AD	YYY				AD	YYY	AD					AD			AD	YYY				AD	YYY	AD	RY			AD	YYY

## MARS 2018

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
Journée					JPC	AYM											JPC														
Soirée	AD	YYY				AD	YYY	AD	RY						AD						AD	RY	AD					AD	YYY	AD	YYY

## AVRIL 2018

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	
Journée										AYM	JPC						JPC														
Soirée			AD	YYY	AD	RY				AD	YYY	AD	YYY				AD	YYY	AD	YYY					AD	RY	AD				

## MAI 2018

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	
Journée									JPC						JPC								AYM									
Soirée								AD	YYY	AD	RY				AD	YYY	AD	YYY					AD	YYY	AD	YYY				AD	RY	AD

## JUIN 2018

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
Journée							JPC										JPC	AYM												
Soirée	RY				AD	YYY	AD	YYY				AD	YYY	AD	YYY				AD	YYY	AD	YYY				AD	RY	AD		

## JUILLET 2018

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	D	
Journée										JPC						AYM		JPC														
Soirée			AD	YYY	AD	YYY				AD	YYY	AD					AD	YYY	AD	YYY						AD						