Des techniques diversifiées pour retrouver ou garder un équilibre au quotidien entre le corps et l'esprit.

Garder la forme
Garder le moral
Vous détendre
Retrouver de l'énergie
Rire, chanter, bailler
Respirer, méditer
Voyager intérieurement

Réservez votre place !

vivrenlien@laposte.net

Vivre... Rester en lien

UN RENDEZ-VOUS SUR ZOOM CHAQUE VENDREDI
DE 15H À 16H30

4 praticiens vous proposent un rendez-vous avec votre intériorité

Muriel Raffin

vous proposera, lors de ces ateliers des pratiques qu'elle affectionne particulièrement : la pratique du **Yoga Nidra** ainsi que **des exercices de respirations (pranayama).**
Le Yoga Nidra est souvent appelé Yoga du sommeil. Dans la posture de shavasana, il se pratique allongé sans bouger. En se basant sur des exercices de rotation de la conscience dans le corps, de respirations et de visualisations, il induit un état de relaxation profonde.

Muriel est masso-relaxologue, professeur de Yoga et formatrice en massage du monde sur Rezé.
Envie d'en savoir plus ? : http://www.samauma.fr/

Marie-Christine Cherel

vous proposera, selon les séances, de découvrir :
La Gymnastique Sensorielle : un temps pour bouger en douceur et faire de votre corps un allié. Libérer vos tensions et vous détendre. Gagner en confiance, solidité et stabilité. Accueillir et enrichir vos perceptions corporelles. Mettre du sens sur vos ressentis.
Le Yoga du Rire : un temps pour rire ensemble, tout simplement pour se faire du bien, et rester en bonne santé physique et psychique !

Marie Christine est Coach en Pédagogie Perceptive
E***nvie d'en savoir plus ?*** http://www.cheminjoiedevivre.fr/

Pascal Royer

vous propose lors de ces ateliers de découvrir et d'expérimenter les bases de la médecine chinoise à travers des **auto-massages Do-In**.
Pascal est praticien et enseignant en Shiatsu et thérapies manuelles à Rezé. Il anime " L'atelier des 5 éléments " et propose des séances individuelles de shiatsu et do-In, de libération du péricarde, de Technique Neuro-Cutanée, et des soins énergétiques avec piano. Il propose également des Cours annuels et stages de Shiatsu, des balades énergétiques, des ateliers musicaux avec piano.
Envie d'en savoir plus ? : www.nantes-shiatsu.com

Dominique Heckmann

vous proposera de faire **le lien entre expression joyeuse (chant, expression vocale) et intériorisation (relaxation, présence à soi).** Vous expérimenterez comment faire sonner, vibrer votre corps, et vous pourrez associer souffle, voix et mouvement vocal. Le passage par la voix, par sa vibration, est aussi une manière d'entrer dans un état de relaxation profonde. La vie quotidienne prend une nouvelle saveur.
Dominique est psychopédagogue de la voix et musicothérapeute.
Envie d'en savoir plus ? https://www.voixvivante.fr

SÉANCE DÉCOUVERTE GRATUITE SUR ZOOM

vendredi 13 novembre,
de 15h à 16h30,
découvrez ce que pourront vous apporter chacun de ces praticiens.

Pour réserver votre place :
vivrenlien@laposte.net

Puis 5 seances jusqu'à Noël

de 15h à 16h30.
20 novembre – 27 novembre –
4 décembre – 11 décembre –
18 décembre.

Tarif : 15€ la séance.
Pass pour les 5 séances : 70€

Renseignements et réservation :
vivrenlien@laposte.net