

PROGRAMME DES ATELIERS DU WEEK END 2018 AU GINKGO STUDIO

Tarifs: l'atelier : 15€+ un TC* (si adhérent) ou 30 € non adhérent (25€ si parrainé ou étudiant)
Acro-Yoga duo : 40€* (* Ticket-Cours)

JANVIER	S 13/1 & D 14/1	9h- 18h30 10h-17h	WEEK END PORTES OUVERTES : De beaux moments de découverte avec vos amis pour ce week end « détox ». Après les fêtes, une remise en jambe garantie ! Réservez votre BRUNCH le dimanche (de 11h30 à 14h) plaisir garanti avec les « Momos Tibétains » de Sonam	
	S 20/1	14h-17h30	Atelier chamanique au tambour : Accessible à tous, cet atelier doit permettre à chacun de rencontrer ses esprits alliés et d'apprendre à travailler avec eux. Pour le chaman la conscience est partout, le battement du tambour modifie les ondes cérébrales et permet de passer en état de conscience chamanique pour rencontrer nos animaux de pouvoir, nos guides et tous les esprits alliés qui sont des expressions de cette conscience à qui nous pouvons faire appel à tout moment. Un des buts du chamanisme est de retrouver du pouvoir personnel pour le bien de tous. Nous voyagerons chaque fois avec des intentions différentes. Prévoir : une tenue souple et de quoi noter. (pratique du chamanisme au tambour dans la lignée de Michael Harner créateur de la Foundation For Study of Shamanisme)	Avec Jean marc
	S 27/1	14h-16h30	Atelier Yoga & PRANAYAMA : Ouvret à tout pratiquant , ces ateliers vont vous permettre de découvrir le Yoga Restauratif, pour détendre et ouvrir le corps, suivi d'exercices simples de respiration pour mieux connaître et apprécier votre souffle : un vrai moment de paix dans votre quotidien !	Avec Nataly
FEVRIER	D 4/2	10h30-12H	« Mettre en place sa pratique personnelle d'hiver » de Yoga Iyengar Ou : « comment adapter ma pratique personnelle à la saison ? »	Avec Nataly
	S 10/2	14h-16h30	Atelier « Yoga et maternité » : pour les futures mères et pères , des exercices doux pleins d'attention à l'autre et à bébé ...	Avec Pauline
	D11/2	10h-12h30	ACRO YOGA famille : un moment ludique, convivial à partager avec votre enfant et à pratiquer sans modération ! Encadré par 2 professionnelles de l'enfance, du yoga et de l'acrobatie.	Avec Steph & Nat
	S 24/2	14h-16h30	« Comment le yoga travaille avec votre physiologie et vous aide à mieux vivre la vie quotidienne?" Yoga Vinyasa n°1 C'est génial de passer des moments zen et agréables dans le studio, mais n'aimeriez-vous pas aussi rester zen en dehors du studio ? Dans ce workshop nous allons nous focaliser sur quelques pratiques clés qui ont des impacts importants sur votre corps et votre esprit .Nous allons décortiquer les pratiques communes des cours de yoga pour mieux comprendre et profiter de ce que vous faites pendant les séances. Nous allons aussi parler de la sagesse traditionnelle yogique pour amener dans votre quotidien- à la maison, au travail- du bien-être . Les explications seront suivies d'exercices pratiques Pendant ces 2 ateliers ,nous aborderons : La respiration / Les pulsions et la colère / Les relations interpersonnelles / Les effets sur le système nerveux / La motivation / La compassion / Le sommeil / La résistance émotionnelle et physique /Les pensées parasites... (Il est conseillé de suivre le N°1 & 2)	Avec Paul

Vacances d'Hiver : studio fermé du 25 février au 4 mars
Reprise des cours Lundi 5 Mars

MARS	D 11/3	10h-12h30	Atelier Yoga & PRANAYAMA : Ouvert à tout pratiquant , ces ateliers vont vous permettre de découvrir le Yoga Restauratif, pour détendre et ouvrir le corps, suivi d'exercices simples de respiration pour mieux connaître et apprécier votre souffle : un vrai moment de paix dans votre quotidien !	Avec Nataly	
	D 18/3	10h-13h	Atelier chamanique au tambour : Accessible à tous, cet atelier doit permettre à chacun de rencontrer ses esprits alliés et d'apprendre à travailler avec eux. Pour le chaman la conscience est partout, le battement du tambour modifie les ondes cérébrales et permet de passer en état de conscience chamanique pour rencontrer nos animaux de pouvoir, nos guides et tous les esprits alliés qui sont des expressions de cette conscience à qui nous pouvons faire appel à tout moment. Un des buts du chamanisme est de retrouver du pouvoir personnel pour le bien de tous. Nous voyagerons chaque fois avec des intentions différentes. Prévoir : une tenue souple et de quoi noter. (pratique du chamanisme au tambour dans la lignée de Michael Harner créateur de la Foundation For Study of Shamanisme)	Avec Jean marc	
	D 25/3	10h-12H	Morning Routine Comment mettre en place une pratique quotidienne au saut du lit qu'on ait 5 min, 20 min ou 1h devant soi pour mobiliser son énergie, renforcer sa concentration, booster sa motivation et ainsi être en forme pour toute la journée.	Avec Stéphanie	
	Vacances de printemps : du 22 au 29 Avril I. Reprise des cours Lundi 30 Avril				
	S 21/4	14h30-17h	Atelier chamanique au tambour : Accessible à tous, cet atelier doit permettre à chacun de rencontrer ses esprits alliés et d'apprendre à travailler avec eux. Pour le chaman la conscience est partout, le battement du tambour modifie les ondes cérébrales et permet de passer en état de conscience chamanique pour rencontrer nos animaux de pouvoir, nos guides et tous les esprits alliés qui sont des expressions de cette conscience à qui nous pouvons faire appel à tout moment. Un des buts du chamanisme est de retrouver du pouvoir personnel pour le bien de tous. Nous voyagerons chaque fois avec des intentions différentes. Prévoir : une tenue souple et de quoi noter. (pratique du chamanisme au tambour dans la lignée de Michael Harner créateur de la Foundation For Study of Shamanisme)	Avec Jean marc	
MAI	D 6/5	10h-12h30	Atelier Yoga & PRANAYAMA : Ouvert à tout pratiquant , ces ateliers vont vous permettre de découvrir le Yoga Restauratif, pour détendre et ouvrir le corps, suivi d'exercices simples de respiration pour mieux connaître et apprécier votre souffle : un vrai moment de paix dans votre quotidien !	Avec Nataly	
	S12	14h-16h30	« Comment le yoga travaille avec votre physiologie et vous aide à mieux vivre la vie quotidienne?" Yoga Vinyasa n°2 C'est génial de passer des moments zen et agréables dans le studio, mais n'aimeriez-vous pas aussi rester zen en dehors du studio ? Dans ce workshop nous allons nous focaliser sur quelques pratiques clés qui ont des impacts importants sur votre corps et votre esprit .Nous allons décortiquer les pratiques communes des cours de yoga pour mieux comprendre et profiter de ce que vous faites pendant les séances. Nous allons aussi parler de la sagesse traditionnelle yogique pour amener dans votre quotidien - à la maison, au travail- du bien-être . Les explications seront suivies d'exercices pratiques Pendant ces 2 ateliers ,nous aborderons : La respiration / Les pulsions et la colère / Les relations interpersonnelles / Les effets sur le système nerveux / La motivation / La compassion / Le sommeil / La résistance émotionnelle et physique /Les pensées parasites...	Avec Paul	

	D 13/5	10h-12h	ACRO YOGA famille : un moment ludique, convivial à partager avec votre enfant et à pratiquer sans modération ! Encadré par 2 professionnelles de l'enfance, du yoga et de l'acrobatie.	Avec Steph & Nat
	D 27/5	10h-12h	Morning Routine Comment mettre en place une pratique quotidienne au saut du lit qu'on ait 5 min, 20 min ou 1h devant soi pour mobiliser son énergie, renforcer sa concentration, booster sa motivation et ainsi être en forme pour toute la journée.	Avec Stéphanie
JUN	S 23/6	14h-16h	Morning Routine Comment mettre en place une pratique quotidienne au saut du lit qu'on ait 5 min, 20 min ou 1h devant soi pour mobiliser son énergie, renforcer sa concentration, booster sa motivation et ainsi être en forme pour toute la journée.	Avec Stéphanie
	D 24/6	10h-12h30	« Mettre en place sa pratique de l'été » : à l'aide de supports visuels, quelques séries toniques pour rester en forme tout l'été ;	Avec Nataly
Dimanche 1^{er} juillet 2018 : FIN des COURS ANNUELS				
JUILLET			STAGES de YOGA adultes ou enfants	

FICHE D'INSCRIPTION A IMPRIMER CI-APRES

**Je m'inscris aux ateliers du WEEK END
du Ginkgo studio / 2017-18**

www.studioyoga-pilates-montpellier.fr

Tel : 06 88 94 02 04



NOM :		Prénom :		
Adresse :		Mail :		
.....		Tel :		
.....				
Je m'inscris à/aux atelier(s) du :		Avec :		
	Participants extérieurs	Adhérents Ginkgo Ou tarifs réduits*	Nombre D'ateliers	Prix total
Un atelier :	30€	25€		
L'acro yoga :	40€ (pour un enfant et un parent)			
Autre :				
je verse la totalité de la somme				
TOTAL :				
(chèque ordre « IDA ») adresse : Ginkgo studio 3 rue M.Caizergues 34000 Montpellier)				
Ateliers ouverts à partir de 5 personnes ! attention : places limitées : Paiement de la totalité de la somme à la réservation, Toute annulation doit être communiquée par texto ou mail. Si moins de 5 jours de la date prévue, la totalité de la somme est due . (*tarif réduit : étudiants, chômeurs)				