

Association La chouette blanche
Année 2021 -2022
Les cours reprendront le lundi 13 Septembre

Séances de Yoga

Yoga: *Durée: 1h30 - 1 coupon*

Une pratique pour entrer en dialogue avec notre corps, l'écouter, le respecter, l'aimer.

Pratique de postures (asanas) , de respirations (pranayamas), de méditation (dhyana) , de chants (mantras), ...

Yoga Douceur : *Durée 1h30 - 1 coupon*

Des postures douces pour le dos, les épaules, la nuque... , des étirements, de la méditation, de la relaxation, afin d'aller en douceur vers la mobilité de son corps.

De nouveaux ateliers pour Être ensemble

Espace Chants Mantra: Atelier gratuit, chantons ensemble pour augmenter nos vibrations. *Durée 30 min –*
Tous public.

Espace Danse Libre: Atelier gratuit, dansons ensemble... Accueil de qui nous sommes, libre du jugement, nous mouvoir simplement dans l'espace sans recherche spécifique. *Durée 30 min à 50 min.*

Marche consciente: *Durée variable selon la balade - gratuit -*

A l'écoute des sons, les nôtres et ceux de la nature, marchons ensemble...

Pour les enfants et la famille

- Yoga petits : *à partir de 2 ans - Durée: 45 min - 1 coupon*

*Sous forme d'histoires courtes, nous parcourons différentes postures de yoga et l'accueil de nos émotions. Pendant la pratique des enfants, les adultes pourront profiter de la nature autour.
6 places disponibles.*

- Yoga créativité Jeux extérieurs Enfants : *à partir de 5 ans - Durée 2h30 - 2 coupons*

*Un espace temps suffisamment long pour être libre de jouer, libre de découvrir, libre de s'amuser. La posture de la chandelle, du chameau, méditer à s'amusant, créer un bol en argile pour apprendre à se concentrer, travailler la précision et la patience lors d'un mini golf, relâcher toutes les tensions pendant la relaxation... voilà de quoi donner de jolis sourires et alimenter les rêves de vos enfants...
6 places disponibles.*

- Yoga créativité Jeux extérieurs Famille : Enfants et parents - Durée 1h30 - 2 coupons

Nous pratiquerons ensemble pendant 30 min de yoga, ensuite vous aurez un temps libre avec votre enfant pour jouer (balançoire, tirelienne, parcours d'obstacles, ...) puis nous aurons de nouveau un temps de pratique ensemble pour clôturer la séance. 6 places disponibles.

Contact : Aurélie 06.88.54.02.39 lachouetteblanche@protonmail.com

Pour les femmes

Atelier Terre-Mère : Durée 1h15 - 1 coupon -

Un atelier de création avec l'argile. Une véritable reconnexion avec son corps, à sa sensualité, au toucher. Créer librement sans attente... 5 places disponibles.

Yoga Prénatal : *Durée 1h - 1 coupon*

Des étirements, des exercices de respiration, des chants, des postures pour rentrer en connexion avec votre bébé durant ce moment si particulier qu'est la grossesse. *3 places disponibles*

Yoga Postnatal : *Durée 1h - 1 coupon*

Après l'accouchement reprise en douceur de la pratique avec bébé. Cela permet de rencontrer d'autres mamans ayant un bébé dans les mêmes âges que le vôtre, de partager un moment avec votre bébé en dehors de la maison et de l'espace familial. *3 places disponibles*

Cercle de femme avec l'enseignement amérindien des 13 mères originelles :

Chaque mois : - un cercle découverte (inscription chaque mois, un samedi par mois)

- un cercle pour les femmes engagées sur la roue de médecine

(prochaine inscription à partir de novembre pour démarrer la roue en Janvier, un dimanche par mois)

Cercle de femmes :

Echanges sur différentes thématique : la sexualité, l'Amour, le deuil, la relation...

Engagement sur 1 cycle de 5 séances après 1 séance de découverte. 5 étant le chiffre de la transformation. (Un lundi soir par mois).

Contact : Aurélie 06.88.54.02.39 lachouetteblanche@protonmail.com