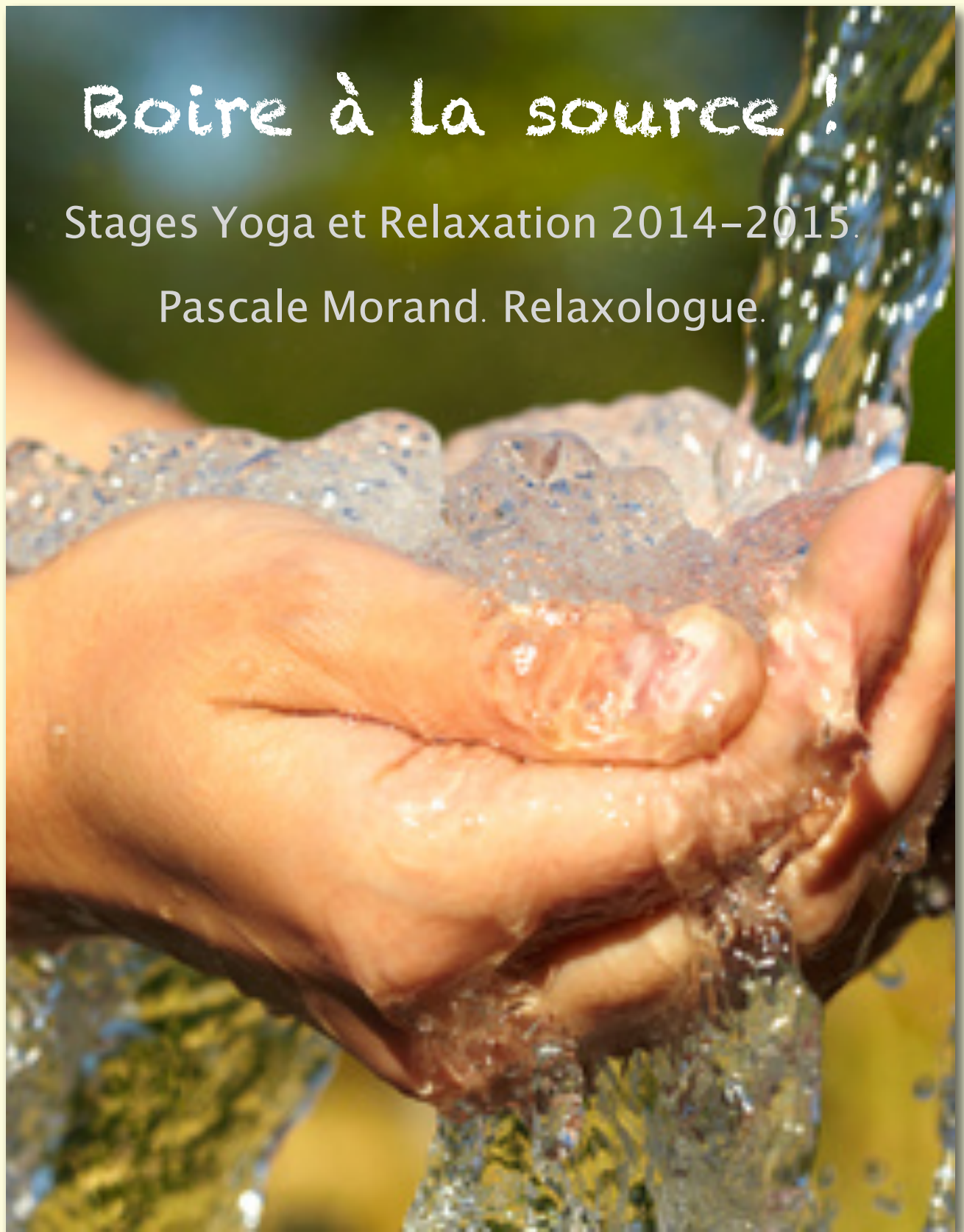


Boire à la source !

Stages Yoga et Relaxation 2014-2015.

Pascale Morand. Relaxologue.



Contact : 03 81 82 20 52

contact@corps-et-confiance.fr

Bonjour à toutes et à tous !

Etant régulièrement à l'écoute de vos besoins, nous prendrons en compte cette saison, ceux qui contribueront directement à votre **santé** et à votre confort corporel sous deux angles complémentaires.

Continuer d'accompagner les fluctuations énergétiques de chaque saison.

Porter à votre connaissance un programme technique permettant de ressentir l'importance du cheminement postural pour le **confort articulaire** et son influence sur les centres de l'**équilibre**. Grâce à la mobilisation volontaire du **diaphragme**, nous irons aussi visiter la détente **organique viscérale** et profonde.

Quant à notre précieux « petit vélo » qui trotte dans la tête, nul doute qu'il sera apaisé. Des espaces de liberté et une autonomie retrouvée lui feront le plus grand bien !

Nous saurons : étirer, assouplir, mettre en éveil, libérer et prendre de nouvelles forces. Oui, à chaque saison, un ressourcement sera découvert et de bons vieux « remèdes » **libéreront vos fatigues**, afin qu'elles ne soient que passagères, vous traversent, mais ne se fixent pas !

Toutes ces particularités techniques seront déclinées au fil des saisons...et enrichies d'autres découvertes !

Je vous invite, dès maintenant à prendre connaissance de ce nouveau programme tout neuf et vivifiant !

Bien à vous. Merci pour votre fidélité !

Pascale Morand



Programme technique des stages
de novembre 2014 à juillet 2015.



L'AUTOMNE

Novembre

Solidité, verticalité et stabilité.

**La santé des articulations et
l'équilibration posturale**

**Les 3 espaces du lâcher-prise
en relaxation.**



LE PRINTEMPS

mars avril

**Mouvements, coordination et
respiration.**

**Libération, mobilité et éveil
corporel.**

**Mettre en mouvement
l'énergie en soi, solliciter
l'affirmation intérieure.**



L'HIVER

janvier février

**La quiétude, l'unité et le
sentiment d'apaisement.**

**La voie de la douceur et le
respect du corps.**

**Vers le vide mental et la
prise de recul.**



L'ETE

juin juillet

**Energie vitale et
conscience de soi.**

**Le calme du corps.
Exploration sensorielle.**

**Vers l'apaisement intérieur
et la simplicité.**

Réservations conseillées.

Groupes de 7 personnes maximum.

Boire à la source !
A vos agendas !



Programme des stages saisonniers	Dates Samedis	Tarif 1	Tarif 2 Elève & Carte Jeunes	Tarif 3 Couple
L'AUTOMNE Novembre Solidité, verticalité et stabilité. de 14 h à 17 h	15/11/14 ou 29/11/14	51 €	49 €	92 €
L'HIVER janvier février La quiétude, l'unité et le sentiment d'apaisement. de 14 h à 17 h	17/01/15 ou 07/02/15	51 €	49 €	92 €
LE PRINTEMPS mars avril Mouvements, coordination et respiration. de 14 h à 17 h	21/03/15 ou 07/04/15	51 €	49 €	92 €
L'ETE juin juillet Energie vitale et conscience de soi. (*) de 14 h à 17 h	20/06/15 ou 04/07/15	51 €	49 €	92 €
(*) ce dernier stage se passe majoritairement en extérieur. En cas de pluie, il sera maintenu.				
Accueil : 15 mn avant.				
LIEU : 21 Rue de la République. Besançon.				
CGDV : Toute inscription non annulée une semaine avant, sera due ou reportée à un autre stage sur la saison.				
<p>Les réservations sont ouvertes : 25 €</p> <p>Groupes de 7 personnes maximum.</p> <p>Il est recommandé aux couples de s'inscrire suffisamment tôt.</p>				

Pascale MORAND. Relaxologue. 25 000 BESANÇON. Téléphone 03 81 82 20 52

Mail pour réserver : contact@corps-et-confiance.fr

Comprendre l'enseignement ou
rejoindre les cours hebdomadaires :

>>> [le site](#)

« Trucs et astuces de la relaxo »

>>> [rubrique yoga du blog](#)

Commander un Cd personnel
de relaxation (santé, examen,
fatigue) :

>> [Je m'informe](#)

Progresser grâce à un programme
de développement personnel
personnalisé (cycle de 7 rdv)

« Avoir du recul, c'est bien. Prendre
de la hauteur, c'est mieux ! »

>>> [contact](#)