

# Ateliers Bien-Être



21, 22, 23 décembre à Sciez

## Pour un ressourcement paisible de fin d'année

### Ateliers ouverts à tous et de tous âges

**Jeudi 21/12 - Salle des Oiseaux** (*accès à l'arrière de la Mairie de Sciez*)

19h à 20h15 : L'art de la respiration

**Vendredi 22/12 - Salle des Oiseaux** (*accès à l'arrière de la Mairie de Sciez*)

9h30 à 11h30 : Yoga thérapeutique sur chaise

14h30 à 16h30 : L'art de la respiration - méditation

19h à 20h30 : Petit cycle céleste - Relaxation, méditation

**Samedi 23/12 - Dojo du CAS - Salle polyvalente - Sciez**

9h30 à 11h30 : Yoga thérapeutique sur tapis – relaxation

15h à 16h30 : Yoga des Pharaons – l'art de la respiration

*Programme susceptible de légères modifications*



**Tarif** : 15€ par atelier - 60€ pour les 3 jours (paiement sur place, chèque ou espèces)

**Venir 15mn avant le début des ateliers; tapis de yoga ou bain de plage recommandés**

**Les bénéfiques sont destinés à notre association Objectif Tibet pour les différents projets d'aide aux tibétains en Inde et au Tibet, menés depuis plus de 25 ans.**

*Une belle  
idée-cadeau  
à s'offrir à soi-  
même mais  
aussi à offrir à  
vos proches,  
vos amis, vos  
collègues, ...*



## Contenus des ateliers :

Yoga sur chaise : tonifie le corps; développe la souplesse, renforce la musculature tout en étant assis; donc adapté à de nombreuses personnes.

L'art de bien respirer : La respiration est la clé de notre vitalité; c'est le lien entre le corps et l'esprit. Apprendre à bien respirer procure des transformations bénéfiques sur les plans physique, émotionnel et mental. La respiration consciente favorise la concentration.

Yoga thérapeutique : Pratiques tirées du Kung-fu interne. Par des contractions ciblées, il est possible d'éradiquer des blocages et douleurs musculaires, articulaires, fortifier des organes internes (estomac, foie, et autres). C'est une méthode d'auto-guérison. Aucune expérience préalable nécessaire. Venez découvrir ou approfondir ses bienfaits.

Yoga des Pharaons : inspiré des bas-reliefs des temples égyptiens, les attitudes verticales sont d'accès faciles pour tous. Les bienfaits : rééducation posturale, vitalité, amélioration des fonctions cérébrales, ...

Relaxations, méditations : Détendre le corps, c'est le premier pas de la relaxation. Amener la détente de l'esprit, c'est s'ouvrir à plus de calme, de lucidité, plus de paix intérieure. C'est permettre à son esprit de s'ouvrir aux autres, au monde, avec pertinence.

Petit cycle céleste : venant de la sagesse taoïste, cette pratique consiste à faire circuler l'énergie vitale (Ch'i) sur 13 points répartis sur 2 méridiens circulaires de l'acupuncture : vaisseau gouverneur (yang) et vaisseau de conception (Yin). En éliminant les blocages du Ch'i, cette pratique rétablit la santé, la vitalité, et est très efficace en cas d'insomnie. *(animé par Jean-Claude Perréard, professeur de yoga).*

**Animation des ateliers** par Sophie Perréard, professeure de Yoga, diplômée de l'Institut International de Yoga de Maître Yogi Khane. Site: <https://www.iyy-yogikhane.ch/home.html>  
Enseignante en Yoga et Respirations ; Coach Bien-Être; pratiquante de méditation. Elle intervient en cours collectifs, cours particuliers, en entreprise, encadrante de formations, et aussi auprès de jeunes enfants (3 à 6 ans).



**En participant à ces journées Bien-Être, vous vous ferez du bien, physique et mental, et vous contribuerez à nos actions humanitaires en faveur de nos amis tibétains.**