

# Ateliers de yoga & méditation



Il est temps de dérouler nos tapis !

Se maintenir en santé,  
se ressourcer,  
apaiser son mental,  
découvrir son univers  
intérieur...



Saison 2023-24

Un yoga profond et clair.

Un allègement du corps et du cœur.

8 ateliers sur l'année, les vendredis en soirée

Dates : 6 octobre, 3 novembre, 1er décembre 2023, 12 janvier,  
9 février, 8 mars, 19 avril, 7 juin 2024

Contact : Michèle Quintin, [info@relaxotherapy.com](mailto:info@relaxotherapy.com)

# Informations pratiques

## LIEU des cours :

à l'**Institut Les Jardins d'EMERGENCES**  
Rue des Cultivateurs, 54 à 1040 Etterbeek

**HORAIRE :** Accueil à 17h avec une tisane,  
présentation du cours; cours de 17h30 à 20h  
(soyez ponctuel svp).

## 8 séances, une construction progressive :

- vers la solidité et la stabilité du corps et du mental,
- l'assouplissement et l'élastification musculaire pour laisser émerger le flux d'énergie par le mouvement,
- la libération de la cage thoracique par la respiration pour se libérer du carcan du stress,
- l'exploration de la dynamique du ventre et de la posture méditation, pour apaiser le flot des pensées.



**PRIX :** 12€/hr, 30€ la séance, paiement par min. 4 séances : **soit 2x120€** pour l'année, avec possibilité d'un essai, si cela convient, j'invite à payer le cycle entier, sur le compte no. : **BE84 0019 6975 5859**  
BIC : **GEBABEBB**, en communication : **Nom / Ateliers Yoga 2023-24. MATERIEL :** vous trouverez sur-place, tapis, sangles, coussin, couvertures et accessoires.

**INSCRIPTION** indispensable auprès de Michèle QUINTIN, votre enseignante, responsable du Centre de Relaxothérapie®  
par sms au 0483 048 088,  
ou par mail : [info@relaxotherapy.com](mailto:info@relaxotherapy.com)



Une certaine idée de la droiture.  
LA POSTURE DE LA MEDITATION : une séance particulière y sera consacrée.



## Se préparer à la méditation passe par une préparation à la posture.

Nombre de personnes sont rebutées par cette posture peu habituelle dans nos pays, où nous utilisons plutôt la chaise pour nous asseoir.

Cette posture a cependant de nombreux avantages : outre l'ouverture et la souplesse des hanches, il y a la stabilisation et la tenue du rachis, le port et support allégé de la tête, et la décompression des disques intervertébraux. Nous nous y préparerons par différentes pratiques et pourrons ainsi goûter à l'absorption méditative grâce à une assise juste, stabilisante et un travail sur le souffle.