

# ATELIERS d'ÉCOLOGIE INTERIEURE®

## Yoga & Relax-Actions à Bruxelles, 2025

### Variations entre corps et esprit.

Pour se donner des bases claires et précises de la science du yoga,  
pratiquer avec justesse et élan,  
se préparer aux différentes pratiques.



#### LIEU DES COURS :

Centre de  
Relaxothérapie® et de  
Prévention, 128 rue  
Charles Degroux,  
1040 Bruxelles

#### INSCRIPTION

INDISPENSABLE par mail ou  
téléphone auprès de  
Michèle QUINTIN



info@relaxo-  
therapy.com



0483 048 088



WWW.LINKEDIN.CO  
M/IN/MICHÈLE-  
QUINTIN-  
Δ755RΔ10/



HTTPS://WWW.FAC  
EBOOK.COM/  
RELAXOTHERAPY

## Description des ateliers :

Ces ateliers consistent en un travail corporel et méditatif issu du yoga d'inspiration BKS Iyengar et de l'expérience clinique de la Relaxothérapie®.

C'est un yoga que l'on dit hautement conscient où est privilégié le geste juste et équilibré, plutôt que l'aspect postural ou la performance.

*Ces ateliers forment une **construction progressive en 4 étapes** :*

- la recherche de la solidité et la stabilité *par le travail sur la structure osseuse et ligamentaire,*
- la recherche du lâcher-prise et de la fluidité *par l'assouplissement et l'élastification musculaire,*
- la recherche de l'allègement du corps par la *libération de la cage thoracique et la respiration facilitée,*
- l'exploration de notre pôle immobile *par le calme mental et le travail des énergies intérieures.*

*C'est pour cette raison que j'invite tous les participant(e)s à commencé au début d'un cycle et de s'engager en payant d'avance les 4 ateliers du semestre.*

### MODALITES PRATIQUES :

**Horaire:** Accueil à 9h, cours de 9h30 à 12h30.  
Merci d'être ponctuel(le) pour ne pas perturber l'organisation et pénaliser ainsi les autres participants.

**Prix:** 16€/hr , paiement par cycle, soit 160€.  
Payables sur le compte bancaire de l'asbl :  
BE 84 0019 6975 5859  
(en communication : nom, prénom, numéro de téléphone et adresse mail).

**Tenue:** à l'aise (jogging, vêtement de sport).

**Accessoires:** tout est sur place - les tapis, sangles, coussins de méditation et couvertures sont à disposition.

**Public:** adultes, jeunes à partir de 15 ans.

UN DIMANCHE  
MATIN PAR MOIS

2 x 4 ateliers en 2025 :

1<sup>er</sup> semestre :

26 janvier, 23 février, 30 mars et 27 avril ;

2<sup>e</sup> semestre :

28 septembre, 26 octobre, 23 novembre, 21 décembre .

