

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^{er} semestre :

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

2^e semestre :

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

