

JOURNÉE SOMMEIL, STRESS, YOGA ET PHYTO-AROMATHÉRAPIE



« fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d’y rester »

proverbe Hindi

Samedi 23 mars 2024 -sommeil-

Dimanche 24 mars 2024 -stress-

9H-12H30 et 14H-18H

YOGASHALA, Briançon

Respirer, se nourrir, dormir ... sont les trois besoins vitaux de tout être, depuis sa naissance jusqu'à sa mort. Non seulement ces 3 activités soutiennent la vie, mais encore elles constituent les fondamentaux d'une bonne santé, d'un équilibre physique et psychologique au quotidien.

C'est pourquoi Isabelle et Geneviève sont très heureuses de vous proposer deux ateliers Yoga et Phyto-Aromathérapie un centré sur le sommeil et l'autre sur la gestion du stress. Au cours de ces journées, vous découvrirez grâce au yoga, aux huiles essentielles, et aux plantes médicinales des pratiques faciles à mettre en oeuvre et efficaces pour résister au stress, et avoir un sommeil de qualité et régénérateur

- **YOGA** - Isabelle vous invitera, grâce à des techniques de yoga et de relaxation à vous détendre pour induire un sommeil de qualité. En particulier Le Yoga Nidra vous permettra d'expérimenter la relaxation profonde idéale pour détendre le corps, le cœur et l'esprit, prélude indispensable à un sommeil de qualité. La méditation sera aussi invitée pour calmer stress et charge mentale.
- **PHYTO-AROMATHERAPIE** - Geneviève fera le point sur les plantes et les huiles essentielles traditionnellement utilisées en cas de sommeil difficile. Des conseils pratiques seront donnés pour pouvoir utiliser des plantes et des huiles essentielles de manière efficace, en toute sécurité (adultes seulement). Chacun pourra préparer une formule adaptée à base d'huile essentielle au cours de chaque atelier.
- **NOTE** : Les pratiques de yoga proposées sont parfaitement adaptées à tous. L'huile végétale et les huiles essentielles nécessaires à la réalisation de la formule proposée seront fournies par Geneviève. Il sera remis à chaque participant un livret pédagogique, résumant ce qui aura été transmis pendant le stage (yoga, aroma, plantes). Nombre de personnes maximum par atelier : 12.

LES INTERVENANTES



ISABELLE GASTIGAR

Enseigne le yoga à Briançon depuis 2010. Formée auprès de la Fédération Française de Yoga (FFY) Vinyasa yoga et Hatha yoga (Gérard Arnaud), elle participe à différents ateliers en France : Anatomie avec Blandine Calais Germain, Anusara yoga, Pranayama avec Menaka Desikachar, Yoga Nidra avec Micheline Flak. Formatrice au R. Y. E (Recherche sur le Yoga dans l'Education).

Yoga thérapeute certifiée Viniyoga Fondation France et Vaidya Sala (Docteur Natesan Chandrasekaran) .



GENEVIÈVE BOURDY

Pharmacienne, docteur en pharmacie. **Diplômée en phyto-aromathérapie** et en thérapie manuelle énergétique, pratiquante en médecine traditionnelle tibétaine, elle travaille depuis plus de 30 ans comme ethnopharmacologue en Amérique du Sud et en Asie. Elle est également conférencière et auteur de nombreux ouvrages sur cesthèmes.

Voir - genevievebourdy.home.blog

QUE FAUT-IL EMMENER ?

- Vêtements confortables pour le yoga
- Tapis de yoga si vous en avez (prêt possible)
- Petit coussin, et couverture pour la relaxation

COÛT DU STAGE :

- 80 euros par journée, au choix
 - 150 euros les deux journées
- possibilité de faire deux règlements -

CONTACT

Isabelle Gastigar - suryanamo@gmail.com - 06 80 63 86 73

Geneviève Bourdy - bourdygenevieve@yahoo.fr.