

PROGRAMME ATELIERS 2026/2027

Yoga • Ayurveda • Marche consciente • Sadhana

4 matinées Yoga et Ayurveda — Les samedis de 9h à 12h

Octopus – Maison Sport Santé St Jouan des Guerets — Effectif limité à 13 personnes

www.coeurdeyogi.net • Kate Lacombe • 06 46 83 67 36

Téléchargez le document tarifs-cotisations sur la page « Ateliers »

LES 4 MATINÉES YOGA & AYURVEDA

01 « Apaisez votre système nerveux, libérez votre corps et votre souffle »

Samedi 17 octobre 2026

Retrouvez un équilibre durable après le rythme intense de la rentrée, offrez-vous un espace de liberté, activez votre mobilité par le yoga ostéo-articulaire, apaisez votre système nerveux

02 « Soutenir votre vitalité en hiver et auto-massage »

Samedi 12 décembre 2026

Découvrez le rituel d'auto-massage simple et naturel à intégrer dans votre quotidien pour préserver votre équilibre et stimuler votre énergie - Huiles pour les soins ayurvédiques, ou neutre selon votre santé.

03 « Retrouvez votre vitalité par la détoxination post-hivernale »

Samedi 13 mars 2027

Apprenez des pratiques douces et simples pour détoxifier votre corps à la sortie de l'hiver (yoga et diététique ayurvédique).

04 « Ouvrez-vous à l'énergie printanière, faites circuler votre énergie, respirez »

Samedi 5 juin

Epanouissez votre espace intérieur, faire circuler votre énergie et accompagner la détox physique.

ATELIERS MARCHE AFGHANE BI – MENSUELS

Samedis 10 h à 11h15 — St Malo et alentours

Inscriptions par sms au 06 46 83 67 36 (groupe de 10 personnes)

Marchez, respirez, se reconnecter et se régénérer

Une invitation à marcher en conscience au cœur de la nature, en associant le rythme des pas au souffle pour retrouver calme, présence et énergie, forme, endurance et joie. Une expérience ressourçante pour s'harmoniser avec le rythme du vivant

Chaque 1er et 3ème samedi du mois 10h à 11h15 — A partir du samedi 4 octobre 2026

Lieux — St Jouan St Malo.

ATELIERS SADHANA HEBDOMADAIRES

Mardi de 18h15 à 19h15 — Paramé

Inscriptions par sms au 06 46 83 67 36 (groupe de 6 personnes)

Pour développer ses pratiques yogiques, pouvoir suivre une sadhana, et prendre soin de Soi :

Pranayama/souffle • méditation • yoga nidra (1h)

Soins ayurvédiques simples régénérants en duo (2h)

Prendre soin de soi • respirer • bouger • se régénérer