

JOY Yoga : Une pratique de Yoga Danse Libre

Venez vivre votre corps en toute liberté
et découvrez la sérénité que cela apporte

samedi 24 septembre 2022 de 9h30 à 12h

un moment d'exception rien que pour vous, entre femmes. Une expérience de joie, de liberté, où vous allez vous alléger, vous recentrer et vous sentir vivante de la tête au pied, même si vous arrivez avec la tête surchargée et épuisée par le quotidien avec ses milliers de choses à faire.

Aucune pression. Aucun jugement. Aucune performance. Aucune obligation. Aucune expérience de yoga nécessaire, juste se sentir vivante dans son corps et aimez se sentir vivante. Ecoutez son rythme unique. Osez enfin prendre un moment de légèreté et de vrai plaisir pour soi-même.

Si vous aimez le cours Pleinement Femme, vous aimerez ce stage. Si vous aimez les mouvements non linéaires sur la musique, vous aimerez ce stage. Si vous aimez l'expression corporelle, si vous aimez la danse, si vous êtes réceptif à la musique, vous aimerez ce stage. Si vous avez envie de vous vider la tête, vous aimerez ce stage.

Toutes sortes de musiques différentes vous seront proposées pour réveiller chaque cellule de votre corps au plaisir de vivre. Une méditation préalable vous aidera à lâcher pour faciliter cette connexion à votre corps et à vous-même. Quelques postures simples de yoga seront proposées pour équilibrer avec les mouvements non-linéaires, comme équilibrer le féminin et le masculin en soi.

**Reconnectez vous à la flamme de vie qui brille dans chaque atome de votre corps.
Laissez l'élan vital vous habitez sur la musique et découvrez la sérénité que ça apporte.
Entrez dans une plénitude inattendue.**

- Vous vous sentez submergé car vous n'avez pas de vide entre le travail, les enfants, la maison, le conjoint, etc ?
- Vous n'arrivez pas à lâcher prise ? Même quand vous vous arrêtez, vous vous sentez agitée ? Vous vivez dans votre tête ?
- Vous vous mettez la barre très haute pour tout ? A faire le maximum pour que tout le monde soit heureux ? Ça vous épuise.

Pourtant vous rêvez de laisser tomber les exigences, d'avoir du temps pour vous, de vous sentir légère, d'entrer dans un espace sans horaire, de juste être vous, de profiter et de savourer votre vie.

Vous vous demandez bien avec l'emploi du temps que vous avez, comment vous allez pouvoir prendre une soirée ou une matinée rien que pour vous. Je vous invite à prendre conscience du coût que cela a sur vous de ne pas prendre de temps pour vous. Quel coût ça a sur votre santé (sommeil, niveau d'énergie), sur votre qualité de vie ? Sur la qualité de vos relations ? Si vous vous sentez à bout de nerf, insatisfaite, vos relations avec ceux que vous aimez ne vont pas être faciles et agréables. Si vous êtes plus calme, plus détendue, plus contente car vous avez fait des choses pour vous que vous aimez faire, les autres le ressentent aussi et il y a une meilleure ambiance dans la maison pour tout le monde. Peut-être vous commencez à réaliser que vous ne pouvez plus continuer à ne pas avoir de moments exclusivement pour vous, ce n'est plus possible.

Ce moment que vous allez prendre pour vous, rien que pour vous, exclusivement pour vous où vous prenez le temps de changer de rythme, le temps de vous retrouver, de sentir votre corps vivre, retrouver le plaisir d'être vivante, le plaisir d'être spécifiquement vous, ça va augmenter votre

capacité à traverser votre quotidien avec plus d'énergie, d'aisance et d'enthousiasme parce que justement vous aurez pu consacrer du temps pour vous, à vous sentir bien avec vous-même.

Prix : 45 frs par personne

Nombre de personnes limité. Votre inscription est validée quand le paiement a été encaissé.

Le paiement peut-être fait par twint au 079 458 00 39 ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüscheweiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2. Si vous annulez 8 jours avant le stage le montant total du stage vous sera remboursé. Pour toute annulation, moins de 8 jours avant le stage le montant du stage sera conservé. Merci de votre compréhension.

Eloignez vous un moment de votre quotidien pour VOUS RETROUVER

**Pour vous inscrire ou pour toutes questions
contactez moi sur <https://www.yoga-nyon.ch/me-contacter-1>**

Témoignage d'une participante à ce type de cours :

« Venir dans le studio de Lila c'est entrer dans une bulle, un cocon où l'on se sent en sécurité, en confiance dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. D'abord surprise la première fois par son approche, j'ai vite compris que je pouvais me lâcher totalement, qu'ici personne ne me regardait, ne me jugeait, que je pouvais être et faire ce que je veux J'ai vite pris goût à cette liberté et cela a été une véritable révélation, une libération pour moi. Je pratique le yoga depuis longtemps, j'ai une bonne conscience de mon corps et de mon esprit grâce à cette pratique, mais ici j'ai découvert une autre manière de bouger qui me fait du bien, de me reconnecter encore plus profondément à qui je suis vraiment dans la douceur, à mon rythme, en ayant la liberté de découvrir, d'expérimenter mon corps, de bouger librement, d'être dans ma bulle, cela grâce à la guidance et la présence bienveillante de Lila. Pour moi, ce qu'offre Lila c'est un accompagnement, un espace hors du temps où je me reconnecte à moi, je m'anime comme je n'oserai pas le faire ailleurs....J'apprends toujours plus à ressentir ce qui est bon pour moi, à me donner de la douceur, du temps, j'arrête de me juger, bref je prends soin de moi... Je découvre mon potentiel petit à petit, je m'épanouis, je comprends plein de choses sur moi, je m'aime et je m'accepte toujours plus comme je suis.» Stephanie