

Chantons ensemble!

Ces rencontres informelles et conviviales sont

destinées à toutes les personnes qui aiment chanter. Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances techniques ou théoriques en musique. Le répertoire est constitué de chansons populaires.

Intervenant

Gaël Liardon est musicien, compositeur et pédagogue. Diplômé en théorie de la musique, il est actuellement doctorant en musicologie. Il a fondé le Festival de Musique Improvisée de Lausanne et l'école du même nom. Il est organiste de l'église de Villamont et de la chapelle du Valentin à Lausanne. Il vous soutient en chantant et en vous accompagnant au piano.

Un vendredi par mois à 19h30 (durée env. 1h)

2018: 07.09 | 05.10 | 02.11 | 07.12

2019: 11.01 | 01.02

Contact 076 245 58 25



Yoga de l'intérieur

Yoga issu de la méthode Viniyoga selon Desikachar de Madras, Inde.

Intervenante

Maï Pauchard, enseigne le yoga depuis 40 ans. D'aspect parfois thérapeutique je propose une forme de yoga adapté à nos besoins. Et allant au plus subtil.

« L'essentiel est la manière dont nous ressentons le souffle et la posture, soutenu par la présence intérieure à l'instant. »

À tester absolument!

Tous les jeudis à 12h15 (durée 1h)

Dès le 6 septembre 2018 (sauf 18 octobre)

Contact 079 535 15 39



Pleine conscience & Heartfulness

Ces deux techniques se révèlent très complémentaires.

La pleine conscience rassemble des pratiques guidées visant à renforcer la stabilité de notre attention: exercices d'ancrage, balayage corporel, yoga doux et méditations assises.

Cela réduit notre réaction au stress et stimule nos capacités innées de bienveillance envers nous-mêmes, de prise de recul, de créativité. Ouverture, non-jugement, acceptation de ce que nous sommes.

Une méditation Heartfulness en silence d'une vingtaine de minutes est proposée en fin d'atelier. Elle est une invitation à quitter un peu plus notre tête pour ressentir la vibration de notre cœur.

Toute personne bienvenue!

Intervenante

Sylvie Staub, infirmière, enseignante Mindfulness. En collaboration avec un formateur Heartfulness.

Un mardi par mois à 18h30 (durée 1h30)

2018: 28.08 | 18.09 | 16.10 | 20.11 | 18.12

2019: 22.01 | 19.02

Tenue confortable et votre coussin de méditation

Inscription 076 217 07 16

lapleineconscience.ch



* Certains ateliers sont mensuels ou n'ont pas lieu durant les vacances. Veuillez vous référer aux dates annoncées pour chaque atelier.

Lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche			
Méditation (30min) 9h	Méditation (30min) 6h30		Méditation (30min) 6h30	Méditation (30min) 8h	Méditation (30min) 10h	Méditation (1h) 9h			
Hatha yoga (1h15) *18h45	Pleine conscience & Heartfulness (1h30) *18h30	Méditation (1h) 19h	Méditation (30min) 19h *19h45 - Méditation & mouvement (1h)	Chantons ensemble I (1h) *19h30	Atelier découverte (2h) 10h				



Heartspot Lausanne

Programme août 2018 à février 2019

Méditation Heartfulness
Hatha yoga | Eutonie | Méditation & mouvement
Yoga de l'intérieur | Pleine conscience
Chantons ensemble!



Le Heartspot de Lausanne, un espace de ressourcement et de méditation

Heartspot

Lausanne

Installé à l'Avenue de Provence 12, le Heartspot de Lausanne propose des activités variées pour explorer le potentiel infini du cœur et développer sa conscience. Un espace urbain pour se ressourcer et méditer.

La méditation Heartfulness

Parmi les activités proposées, la méditation Heartfulness est au cœur du Heartspot. Ouverte à tous, cette pratique facile à mettre en œuvre dans notre vie quotidienne, est un outil efficace pour gérer le stress, l'agitation mentale, retrouver calme et tranquillité, et explorer la dimension subtile du cœur à l'aide de la transmission yogique.

Pour les personnes intéressées, cette méditation peut être approfondie selon la voie spirituelle du Sahaj Marg.

Ateliers de découverte et d'expérimentation

Les samedis à 10h

Pratique régulière et approfondissement

Méditations de groupe (1h)

mercredi 12h30 & 19h

dimanche 9h

Méditations de groupe (30 min)

lundi 9h & 18h

mardi 6h30 & 13h

jeudi 6h30, 8h & 19h

vendredi 10h

Les séances de méditation et ateliers découverte sont gratuits.



Heartfulness
Through meditation, peace

fr.heartfulness.org | lausanne@heartfulness.ch | 078 613 20 15



Eutonie

Une approche par le corps

«**L'Eutonie** propose une recherche, adaptée au monde occidental, pour aider l'homme de notre temps à atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité. » Corps retrouvé par l'eutonie de Gerda Alexander

Intervenante

Chantal Aubert-Richelle Diplômée en physiothérapie et Eutonie Gerda Alexander, elle a travaillé en thérapie et pédagogie.

Elle rencontre la méditation heartfulness qui lui permet l'Intégration et l'approfondissement de la démarche pédagogique et spirituelle de l'eutonie. Elle vous propose un chemin de découverte venant du corps qui mène une conscience approfondie de l'Être.

Bienvenue à tous!

Les mardis à 11h30 (durée 1h)

2018: 18.09 | 25.09 | 02.10 | 09.10 | 29.10 | 06.11

13.11 | 20.11 | 04.12 | 11.12 | 18.12

2019: 15.01 | 22.01 | 29.01 | 12.02 | 19.02

Une méditation Heartfulness a lieu à 13h, soit après le cours, pour les personnes intéressées.

Tenue confortable, si possible apporter une couverture

Contact 079 815 99 21



Méditation & mouvement

Êtes-vous intéressé à vivre vos activités au quotidien, ou vos relations de manière dé-stressée, dé-tendue? Cet atelier vous offre des pistes, issues de différents arts.

De concert avec l'enracinement au cœur, des exercices adaptés au monde moderne sont proposés, à la portée de tout un chacun.

Fluidité et joie nous accompagnent alors, dans la marche, dans les gestes, ou encore pour prévenir les effets du décalage horaire: pour juste en citer quelques exemples.

C'est la « Danse du Cœur », la rencontre avec soi, avec les autres.

Intervenant

Lalao Randimbison est pratiquant et formateur de la méditation Heartfulness.

Professionnel de l'Eurythmie (art du mouvement basé sur le cœur), diplômé en psychologie, il a également bénéficié de méthodes, telles l'Art de l'Écoute, et l'Art de la Parole.

Venez donc, soyez les bienvenus pour redécouvrir avec émerveillement ce que vous vivez!

Les jeudis à 19h45 (durée 1h env.)

2018: 06.09 | 13.09 | 04.10 | 11.10 | 25.10 06.12 | 13.12 | 20.12

2019: 10.01 | 17.01 | 28.02

Une méditation Heartfulness a lieu à 19h, juste avant le cours, pour les personnes intéressées.

Contact 078 613 20 15

méditation &
mouvement



Hatha yoga

Un hatha-yoga tranquille où la conscience s'ancre dans le corps et la respiration pour se développer, s'affiner, se raffiner...

Une alternance de postures actives et relaxations en mode passif pour équilibrer le côté yang et yin.

Une exploration de la conscience à travers le ressenti du corps et au-delà.

Intervenant

Depuis 20 ans **Gorka Cruz** s'est inspiré de diverses traditions yogiques et spirituelles. Il a fait son mémoire universitaire en sciences de l'éducation sur la relaxation à l'école et a été formé pour enseigner divers types de Hatha yoga dont le yoga Iyengar en 2005.

Envie d'expérimenter les sensations subtiles du corps et approfondir la relation corps-esprit? Cette approche est pour vous!

Les lundis à 18h45 (durée 1h15)

2018: 27.08 | 10.09 | 17.09 | 24.09 | 08.10 | 15.10 | 22.10 | 29.10 | 12.11 | 19.11 | 26.11 | 10.12 | 17.12

2019: 21.01 | 28.01 | 11.02 | 18.02

Une méditation Heartfulness a lieu à 18h, juste avant le cours, pour les personnes intéressées.

Contact 076 449 97 55 | info@neurobio.ch