



Yoga Heartfulness

Prendre le temps pour un moment de Yoga et de méditation en début de journée permet de donner à nos activités une énergie douce et subtile, et de dynamiser notre enthousiasme et notre joie. Un cours pour expérimenter les *yama* sur notre tapis de Yoga et leur transposition dans la vie quotidienne.

Invitation à la méditation de 10h.

Intervenante

Mireille Bocksberger enseignante à la retraite et récemment formée pour enseigner le Yoga Heartfulness ainsi que d'autres approches de Yoga.

Vendredi 8h30-9h45

Seulement les 6, 13 et 20 janvier

Donation libre sur place

Contacts 076 417 54 97

m.bocksberger@volunteer.heartfulness.org



Ateliers Découverte

Destiné à tous ceux qui souhaitent expérimenter pour la première fois les pratiques Heartfulness, afin de mener une existence plus équilibrée, réduire le stress, pacifier ses émotions, se ressourcer et se régénérer...

Intervenants

Formateurs, formatrices et méditants Heartfulness

Les 1^{er} samedis du mois de 10h-11h30

Entrée libre

Contact 079 778 91 78



Vous enseignez une technique en lien avec le bien-être et voudriez proposer un atelier ou un cours dans le cadre du Heartspot de Lausanne ? Vous pouvez contacter Fabian Simond au 078 690 98 13, co-organisateur du programme des activités.

*Les 12 & 19 janvier | 9 et 16 février | 30 mars | 13 & 20 avril

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
9h - 9h30 Méditation	6h30 - 7h Méditation	10h30-11h30 Yoga Heartfulness		8h30-9h45 Yoga Heartfulness	10h-11h30 Atelier découverte Les 1 ^{er} samedis du mois	9h-9h45 Méditation
18h - 18h30 Méditation		12h30-13h15 Méditation	*18h15-19h15 Eurythmie Bien-être	10h-10h30 Méditation		
19h - 20h15 Hatha Yoga		13h30 Repas sur inscription (via groupe WhatsApp)	Un moment de méditation sera proposé à la fin.			
		19h00-19h45 Méditation				



Heartspot Lausanne

Programme 6 janvier au 6 avril 2023

Méditation Heartfulness
Ateliers Découverte
Hatha yoga
Yoga Heartfulness
Eurythmie Bien-être

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

heartfulness
redemption in love

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, accessible à toute personne de 18 ans révolu, est une pratique facile à mettre en œuvre dans notre vie quotidienne. 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 expérimenter

Ateliers Découverte

Tous les 1er samedis du mois de 10h à 11h30

Pour approfondir

Méditations de groupe

Lundi 9h-9h30

Lundi 18h-18h30

Mardi 6h30-7h

Mercredi 12h30-13h15
(méditation suivie d'un repas)

Mercredi 19h-19h45

Vendredi 10h-10h30

Dimanche 9h-9h45

Les séances de méditation et ateliers découverte sont offerts.

Centre de méditation, av. de Provence 12, 1007 Lausanne

Les cours

- Hatha Yoga
- Yoga Heartfulness
- Eurythmie Bien-être

D'autres cours seront proposés courant 2023

- Ces cours sont ouverts à tous et sans prérequis.

- Pour plus d'information sur le cours qui vous intéresse, vous pouvez contacter son intervenant(e)

Le cours de Hatha Yoga a un prix fixe. Pour les autres cours, une donation libre vous permet de soutenir l'Association Heartfulness Suisse.

heartfulness
advancing in love

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



Hatha Yoga

Une pratique de 75 minutes qui nous plonge dans notre intériorité avec des enchaînements de postures, *asanas*, reliant le corps et l'esprit. pour apprendre à nous connaître, afin de découvrir et développer nos capacités avec bienveillance envers nous-mêmes.

Invitation à la méditation de 18h.

Intervenante

Laodicé Rapin professeure de Hatha Yoga, certifiée RYT 200H par Yoga Alliance, amoureuse de la Vie et de la Nature.

Ayant eu un énorme coup de cœur pour le Yoga en 2017, Laodicé décide d'entreprendre une formation pour pouvoir enseigner cette magnifique discipline. Aujourd'hui elle propose une approche qui permet de dépenser son énergie tout en se ressourçant et se connectant à soi-même.

Lundi 19h-20h15

Prix 25.- par cours

Contact 078 632 90 92
laodice.rapin@gmail.com



Yoga Heartfulness

Prendre le temps pour un moment de Yoga et de méditation à la mi-journée permet de donner à nos activités une énergie douce et subtile, et de dynamiser notre enthousiasme et notre joie. Un cours pour expérimenter les *yama* sur notre tapis de Yoga et leur transposition dans la vie quotidienne.

Séances avec *asanas* pour gagner en souplesse, *pranayama* pour se détendre

Invitation à la méditation de 12h30

Intervenante

Nicoleta Rossy certifiée professeur de yoga par Heartfulness Organisation et l'Aliance Internationale de Yoga, RYT 500 heures, j'enseigne Hatha Yoga avec générosité, soin et attention personnalisées.

Mercredi 10h30-11h30

Donation libre sur place

Contacts 076 543 27 60
nicoleta.rossy@gmail.com



Eurythmie Bien-être

L'eurythmie est un art du mouvement où les dynamiques du penser et du ressentir sont vécues dans le corps qui se meut dans l'espace avec les sonorités, les rythmes, les formes, les couleurs. Elle permet de développer la relation avec nous-mêmes et l'harmonie avec ce qui nous entoure. La joie sera le fil conducteur de ce cours composé d'exercices spécifiques pour un équilibre intérieur et le maintien de la santé. Un moment de méditation sera proposé à la fin.

Un moment de méditation sera proposé à la fin.

Intervenant

Lalao Randi est formateur de la méditation Heartfulness et eurythmiste. Egalement enseignant de yoga HFN et diplômé en psychologie. Il a pratiqué l'eurythmie auprès des enfants, et des adultes depuis une trentaine d'années.

Jeudi 18h15-19h15

**12 & 19 janvier | 9 et 16 février | 30 mars
13 & 20 avril**

Donation libre sur place

Contact 079 720 88 59
lalao.randi@mailo.ch