

Ateliers découverte

Destinés 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...

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

Entrée libre

contact 079 778 91 78



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. **Méditation à 19h30**

Jeudi de 18h15 - 19h15

**Les 12 et 19 septembre, 17 et 24 octobre,
14 et 21 novembre, 12 et 19 décembre**

Participation consciente sur place

contact Lalao Randi 079 720 88 59 | lalao.randi@mailo.ch

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. Ce cours nous aide à découvrir et développer nos capacités avec bienveillance envers nous-mêmes.

Invitation à la méditation de 18h

lundi de 19h - 20h15

Du 26 août au 30 décembre 2024

(sauf les 16 septembre, 14 octobre et 21 octobre)

Prix 25.- par cours

contact Laodicé Rapin 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. Séances avec *asanas* pour gagner en souplesse, *pranayama* pour se détendre.

Jeudi de 10h30-11h30

19 septembre, 17 et 31 octobre, 7 et 21 novembre

Participation consciente sur place

contact Nicoleta 076 543 27 60 | nicoleta.rossy@gmail.com

Art thérapie



Utiliser l'art comme vecteur pour mieux se connecter au cœur, voilà le propre de l'art thérapie, évacuant ce qui nous pèse grâce à des outils artistiques. Comprendre, apprivoiser, accepter et évacuer les émotions qui nous habitent au travers d'approches artistiques, d'écritures et de kinesthésies, voilà ce que nous expérimentons dans ces ateliers où il n'est absolument pas nécessaire de savoir créer.

Mercredi 15h00-17h30

2^{es} et 4^{es} mercredis du mois, hors vacances scolaires.

Participation consciente sur place

contact Coralie Sandra Jacot 079 855 38 55 (laisser un message)
auteur@laplumecolorée.ch

Yoga Heartfulness et Diva Yoga



Yoga en douceur et en profondeur.

Le yoga nous invite à nous connaître, à apprendre... La pratique nous permet de découvrir les qualités et les capacités extraordinaires du corps humain, particulièrement nos capacités d'observation et de soin de nous-mêmes.

Invitation à la méditation de 10h

Vendredi 11h-12h15

Du 1er novembre au 20 décembre 2024

Participation consciente - prix indicatif 25.-

contact Mireille 076 417 54 97

m.bocksberger@volunteer.heartfulness.org

Yoga Heartfulness pour les enfants



30 à 40 minutes de yoga où les enfants expérimentent aussi la connexion au coeur, s'amuse, se renforcent, se détendent, posent des questions et partagent leurs idées.

Dimanche de 10h30-11h30

9h00, pour les enfants de 5 ans et plus.

9h50, pour les enfants de moins de 5 ans accompagnés par un parent.

Les 15 et 29 septembre, 6 et 27 octobre, 10 et 24 novembre

contact Nicoleta 076 543 27 60 | nicoleta.rossy@gmail.com



Yoga du mois

Faites vous du bien et soutenez le centre.

Dimanche de 10h30-11h30

Les 15 septembre, 27 octobre et 24 novembre

Participation consciente sur place

contact Nicoleta 076 543 27 60 | nicoleta.rossy@gmail.com