

EN SEMAINE

ZAZEN

*La méditation sans objet.
Pratiquée en silence, le corps dans la posture juste, immobile, face au mur, Zazen permet de voir son corps et son esprit tel qu'il est « ici et maintenant ».*

DOJO BOUDDHISTE ZEN DE LYON
Paul PICHAUREAU - 07 69 30 80 45
contact@dojo-bouddhiste-zen-lyon.org
dojo-bouddhiste-zen-lyon.org

SOPHROLOGIE

Aménager un temps privilégié de pause, à la rencontre de soi-même. Découvrir la respiration, la détente musculaire, la visualisation positive pour un mieux-être au quotidien.

Catherine FAVRE-FELIX- 06 65 26 64 70
cfflyon@yahoo.fr .yogakailasa.org

HATHA YOGA

Equilibre parfait entre corps et esprit : postures variées, exercices de respiration, renforcement musculaire et relaxation profonde.

Florian ALPHONSE - 07 67 44 13 72
Contact.florianyoga@gmail.com
Linktr.ee/florian.yoga

YOGA FLOW DYNAMIQUE

*Forme dynamique de Vinyasa où chaque mouvement est synchronisé avec la respiration pour créer un enchaînement continu et harmonieux.
Plus un cours inclusif destiné à la communauté Queer. Un espace bienveillant où toutes les identités sont célébrées.*

Florian ALPHONSE 07 67 44 13 72

YOGA VINYASA

Cette pratique permet au corps de rester en santé et à l'esprit d'être en paix. Les cours enchaînent les postures avec fluidité et la respiration est centrale. Une pratique qui allie dynamisme, équilibre, étirements.

Céline GENIN - 06 52 69 93 15
Facebook -
Celine.genin.yoga@outlook.fr

YOGA KAILASA

*Yoga spirituel et thérapeutique
Retrouver le lien avec ce qui nous anime profondément pour une vie quotidienne inventive et joyeuse.*

Christine COUPAT - 06 13 72 45 86
chriskailasa@gmail.com chriskailasa.com

YOGA CHEMINS DU CŒUR

*Enchaînement de mouvements...circulation de l'énergie... Axe...Orientation...Essentiel Racines... Partage.
Accompagnement individuel*

Claire-lise GALLAND - 06 87 21 37 94
Clairelise.galland@gmail.com
yogacheminsducoeur.wixsite.com

ATELIERS & COURS en WEEK-END

HATHA YOGA & YOGA NIDRA

*Yoga et yoga des yeux : Se découvrir, se dépasser, faire de son corps son allié.
Améliorer sa vue et prendre soin de ses yeux.
Nidra : Pratique relaxante et puissante pour éliminer la fatigue, les tensions physiques, psychologiques et émotionnelles.*

Claire GOFFINET - 06 60 96 07 72
yogeclaire@gmail.com yoge-claire.com

YOGA pour YOGI WOMAN

Pour celles qui ne prennent jamais le temps pour elles, qui passent leur temps à courir, qui veulent toujours faire mieux, toujours plus, souvent trop... On déconnecte du quotidien et on se reconnecte à soi.

Morgane De Gasperis - 07 60 66 26 06
morgane.de.gasperis@gmail.com
www.momoyoga.com/morganedegasperis

METHODE METC* & YOGA DU RIRE

*10 thématiques d'ateliers d'éveil personnel
METC* : Ecoute ton Corps, pour découvrir et apprendre à gérer les 5 blessures, suivi d'un temps ludique, original & joyeux pour lâcher les tensions et faire le plein de bonne humeur : le yoga du rire.*

Fanny LYANT - 06 49 49 56 36
<https://fannylyant.wixsite.com/fannylyant>

VOYAGE SONORE

Une douce invitation à un instant pour soi, aux sons d'instruments du monde et vibratoires, du chant. Un voyage musical et imaginaire, un moment d'accueil, d'écoute, de relaxation, de découverte, de lâcher-prise, au contact de son intériorité.

Nicolas Ibanez - 06 64 91 70 41 -
kaanou@ecomail.fr - www.kaanou.fr

CONSTELLATIONS

*Constellations familiales et systémiques.
Clarifier son histoire pour transformer
une difficulté en ressource.*

Claudia DUMAND - 06 15 46 22 52
www.agroba.fr

GESTALT THERAPIE

*Thérapie relationnelle qui s'intéresse moins
au « pourquoi » de mes difficultés qu'au
« comment », ici et maintenant, je peux
trouver les ressources pour aller mieux.*

Alexis DELEPLANCQUE - 06 02 36 79 63
lyon-gestalt.fr

MEDITATION SOUFIE

*La voie soufie Rajabiya, une rencontre
autour de la mystique musulmane, avec
de la méditation « zikr », et des moments
d'échanges puisés dans les sagesses des
grands mystiques de l'Islam.*

Pablo MALDONADO - 06 87 68 25 17
[Facebook : Tariqa Rajabiya Europe](https://www.facebook.com/TariqaRajabiyaEurope)

DANSE des 22 LETTRES HEBRAÏQUES

*Mouvements-Elans de forces qui nous relient
à l'ESSENCE-CIEL et à la TERRE et nous
permettent d'être en harmonie par la beauté
d'un mouvement vivant - conscient -
sensible - relié*

Sylviane BERETTA - 06 24 79 26 49

Nous organisons de nombreux
stages, dans différents domaines.

Pour plus d'information
consultez notre site :

www.yogakailasa.org

ou notre page

Facebook
Association Kailasa

Cours d'essai gratuits
dans tous les cours
www.yogakailasa.org

JOURNEE DECOUVERTE

Samedi 14 Septembre 2024

**Venez essayer les pratiques
et rencontrer les intervenants !**

CENTRE KAILASA

Des approches diverses
pour une vision plus large de la vie
Yoga, méditation, sophrologie,
thérapie, danse ...

Programme 2024-25

ASSOCIATION KAILASA

7, rue Alexandre Boutin
69100 VILLEURBANNE
Métro Charpennes