

ATOUT-YOGA PROGRAMME 2018-2019

lundi : 10h-12h vendredi : 10h-12h 19h30-21h
1 séance : 10 euros, 1 carte de 10 séances : 80 euros
Renseignements : cazin17310@gmail.com 05-17-25-58-24

1er TRIMESTRE :

Lundi 1er octobre ; vendredi 5 octobre : PLAN PHYSIQUE : TOUT LE CORPS

Un travail sur le corps est indispensable pour atteindre l'harmonie (physique et mental).

« Univers » le plus proche de nous, il nous accompagne dans notre progression

Lundi 8 octobre ; vendredi 12 octobre : PLAN SAISONNIER : INTER-SAISON

Période d'adaptation. On se recentre. On installe dans nos mémoires ce qui a été expérimenté au cours de l'été.

Lundi 15 octobre ; vendredi 19 octobre : PLAN MENTAL : LE CHANGEMENT

Tout est cycle, tout est rythme dans le mouvement de la vie. Le changement est un phénomène naturel.

Rien ne dure, tout change, tout se transforme selon un cycle particulier.

Lundi 22 octobre ; vendredi 26 octobre : PLAN SPIRITUEL : COCCYX

VIE MATERIEL : Centre de l'union du corps et de l'esprit, représente nos fondations.

Énergie que nous utilisons tout au long de notre vie quotidienne.

Lundi 29 octobre ; vendredi 2 novembre : TONIFICATION : TOUT LE CORPS

Cette « gym-énergie » dégrasse tout l'organisme et purifie notre mental.

Nous apporte dynamisme et vitalité.

Lundi 5 novembre ; vendredi 9 novembre : PLAN PHYSIQUE : LE SYSTEME RESPIRATOIRE

Respirer c'est vivre et la vie dépend entièrement du souffle. Un bon appareil respiratoire est

essentiel pour l'entretien de la vie et à son équilibre parfait.

Lundi 12 novembre ; vendredi 16 novembre : PLAN SAISONNIER : AUTOMNE

Évoque un pallier. Période de ralentissement, de détachement, de prise de résolutions.

C'est le début de l'intériorisation.

Lundi 19 novembre ; vendredi 23 novembre : PLAN MENTAL : LA PLEINE CONSCIENCE

Il n'y a pas un moment dans notre vie qui ne se déroule pas dans le moment présent.

Il est le creuset au sein duquel la vie s'écoule, il est le point unique de référence.

Lundi 26 novembre ; vendredi 30 novembre : PLAN SPIRITUEL : NOMBRIL

VIE EMOTIVE. Centre de gravité du corps. Siège de l'inconscient, de l'enfance.

Énergie d'adaptation à la vie et de la liberté intérieure.

Lundi 3 décembre ; vendredi 7 décembre : TONIFICATION : HAUT DU CORPS

En nettoyant plus particulièrement le haut du corps (cou, épaules, bras), on « lâche » toutes les tristesses, les frustrations et on nourrit son espace intérieur d'énergie nouvelle.

Lundi 10 décembre ; vendredi 14 décembre : PLAN PHYSIQUE : LA DIGESTION DE LA VIE

Bien éliminer, c'est d'abord bien assimiler. Il faut savoir perdre pour gagner en nouveauté

Travail sur le lâcher prise. Nous fait évoluer, grandir sur le chemin de la vie.

Lundi 17 décembre ; vendredi 21 décembre : PLAN MENTAL LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive est une philosophie de vie, une manière d'aborder la vie, un « état d'être ». Cette

« intelligence » qui nous fait voir et aimer la vie telle qu'elle est ; quoiqu'il arrive

2ème TRIMESTRE :

Lundi 7 janvier ; vendredi 11 janvier : PLAN SAISONNIER : HIVER

Période de repos, on recharge ses « batteries » On pense à sa vie, ses actions, ses motivations.

On donne à son corps et son esprit la possibilité de reconstituer ses réserves.

Lundi 14 janvier ; vendredi 18 janvier : PLAN PHYSIQUE : FATIGUE-EPUISEMENT

Aujourd'hui, nous voulons tout, tout de suite : la santé, la vitalité, l'expérience...

Cette accélération du temps, ses exigences sont notre aliénation sociale qui nous font perdre notre calme intérieur, entraînant une grande fatigue. Il nous faut retrouver le bon rythme.

Lundi 21 janvier ; vendredi 25 janvier : PLAN MENTAL : REcul SUR LES EVENEMENTS

Nous avons tendance à être obsédé par nos problèmes, ce qui nous empêche de voir clair et d'agir en conséquence. En prenant de la distance, on a le recul nécessaire pour mieux juger et appréhender

la situation.

Lundi 28 janvier ; vendredi 1er février : PLAN SPIRITUEL : PLEXUS

VIE SOCIALE. En contact permanent avec le monde qui nous entoure. Ancrage du corps émotionnel, il est largement responsable de tout ce qui nous arrive et/ou tout ce que nous vivons.

Lundi 4 février ; vendredi 8 février : TONIFICATION : TORSIONS

Véritable « essorage » du bas du dos, les torsions améliorent notre mobilité (intérieure, extérieure), fait monter les énergies, améliorant grandement notre envie de « faire » et d' « être ».

Lundi 11 février ; vendredi 15 février : PLAN PHYSIQUE : MAL DE DOS

L'état de notre dos traduit notre évolution, quelle idée on se fait de soi et dans quelle mesure on assume ses responsabilités. Représente notre territoire.

Lundi 4 mars ; vendredi 8 mars : PLAN MENTAL : LA LOI DE LA DISCIPLINE

Les lois de l'esprit ou lois spirituelles guident notre existence. En appliquant ces lois, on s'épanouit, on transforme sa vie (intérieure, extérieure)

Lundi 11 mars ; vendredi 15 mars : PLAN SPIRITUEL : NOTRE PERSONNALITE

Porte de notre 1ère initiation, il est la zone « tampon » entre deux mondes, deux énergies, deux choix. Ce centre nous demande de choisir entre l'évolution ou l'involution.

Lundi 18 mars ; vendredi 22 mars : TONIFICATION : DOS, CAMBRURES, CÔTE DU CORPS

On assainit les tensions intérieures, on détend le diaphragme, on se remplit d'énergie nouvelle.

Active la ligne de force de l'énergie du passage à l'acte, de l'action. Excellent pour combattre l'hésitation, la procrastination.

Lundi 25 mars ; vendredi 29 mars : PLAN SAISONNIER : LE PRINTEMPS

On sème en nous les graines que nous récolterons à l'automne. C'est le renouveau, lorsque le nouveau prend la place sur l'ancien. C'est le départ, la mise en marche, le passage à l'acte.

Lundi 1er avril ; vendredi 5 avril : PLAN PHYSIQUE : MAL DE JAMBES

L'état de nos jambes reflète notre façon de faire face à l'avenir. Il nous faut changer notre attitude, nos perceptions afin de retrouver l'équilibre naturel.

Lundi 8 avril ; vendredi 12 avril : PLAN MENTAL : PROGRAMMATION

Se fixer des buts et les atteindre. Nous permet d'introduire de nouveaux programmes dans notre cerveau-ordinateur.

3ème TRIMESTRE :

Lundi 29 avril ; vendredi 3 mai : PLAN SPIRITUEL : COEUR

Siège de l'énergie d'amour. Moteur du corps et de l'esprit cette énergie très puissante peut nous construire, nous détruire et même nous guérir.

Lundi 6 mai ; vendredi 10 mai : TONIFICATION : JAMBES

Tel un arbre qui se dresse dans le ciel, l'être humain a besoin de racines profondément ancrées dans le sol afin de s'élever et d'évoluer. Une bonne tonicité des jambes nous apporte entrain et vitalité.

Lundi 13 mai ; vendredi 17 mai : PLAN PHYSIQUE : JEUNESSE-VITALITE

La différence entre la jeunesse et la vieillesse, c'est la vitesse de rotation de l'énergie dans les centres de vie. L'important pour l'esprit c'est son « état de jeunesse », de curiosité, d'enthousiasme. Permet de nous dépasser, d'évoluer.

Lundi 20 mai ; vendredi 24 mai : PLAN MENTAL : LA LOI DE L'ACTION

On se réalise dans l'action, dans la capacité à engendrer des effets dont on est nous-mêmes la cause. L'action entraîne l'épanouissement de l'esprit.

Lundi 27 mai ; vendredi 31 mai : PLAN SPIRITUEL : GORGE

Pont entre le visible et l'invisible, contient l'énergie de manifestation, de l'expression de soi. Permet de concrétiser notre monde intérieur dans le monde extérieur.

Lundi 3 juin ; vendredi 7 juin : PLAN SAISONNIER : ETE

C'est l'extériorisation, l'expérimentation, le oser être plutôt que le paraître.

C'est le point le plus élevé dans l'action.

Lundi 10 juin ; vendredi 14 juin : PLAN PHYSIQUE : EXCES DE POIDS, ELIMINATION

La circulation des énergies peut se ralentir et entraîner des blocages d'énergie, alourdissant le corps et l'esprit. Une bonne circulation est gage d'une bonne « fluidité » dans son corps et dans sa tête.

Lundi 17 juin ; vendredi 21 juin : PLAN MENTAL : LA LOI DE L'EQUILIBRE

Dans le quotidien ; quoique nous fassions, soit nous en faisons trop, soit nous en faisons pas assez. En empruntant la voie du juste milieu, nous faisons preuve de sagesse et d'intelligence.

Lundi 24 juin ; vendredi 28 juin : PLAN SPIRITUEL : FRONT - TÊTE

Siège de notre moi-supérieur, notre véritable personnalité. Nous donne accès au monde de notre âme et à la compréhension du sens de notre vie.