



atOmYOGA & Co[®]

☎ 06 85 84 47 45

✉ contact@atomyoga.fr
www.atomyoga.fr

Espace Européen de l'Entreprise
1 rue de Copenhague, 67300 Schiltigheim

Ateliers 2018/2019

En choisissant atOmYoga & Co, vous contribuez
au développement d'une coopérative humaine et équitable.

Yoga intense

Par Sabrina

Dimanches
23 septembre • 14 octobre
25 novembre • 20 janvier
17 mars • 9 juin
10h - 12h30

25€

Yoga Femme enceinte

Par Sabrina

Samedis
29 septembre • 20 octobre
17 novembre • 8 décembre
12 janv. • 16 mars • 6 avril
4 mai • 29 juin
9h - 11h30

25€

Yoga/ Voix/Mouvement

Par Sabrina

Samedis
20 octobre • 12 janvier • 4 mai
14h30 - 17h

25€

Méditation et Mantras

Par Murielle

Dimanches
14 octobre • 9 décembre
3 mars • 2 juin
17h30 - 19h

15€

Méditation en silence total

Suivi d'un repas partagé en
silence. Par Murielle

Dimanches
23 septembre • 25 novembre
27 janvier • 7 avril
17h30 - 19h

15€

Bébé Yoga

1 adulte et 1 bébé
jusqu'à la marche
Par Sabrina

Samedis
29 septembre • 8 décembre
2 février • 25 mai • 29 juin
15h30 - 17h

35€

/duo

Yoga bases et Yoga Nidra

Par Murielle

Samedis
13 octobre • 24 novembre
26 janvier • 2 mars
9h30 - 12h

25€

Yoga la tête en bas

Approfondissement des
postures inversées.
Par Diane et Alexandre

25€

Samedis
27 octobre • 19 janvier
27 avril • 6 juillet
10h - 12h30

Kryas

Et si vous faisiez un peu le
nettoyage de vos organes,
pour faire circuler l'énergie,
libérer l'esprit et le cœur ?

Par Corinne Buhrel

Samedi 30 mars
9h30 - 12h

25€

Yoga thérapeutique : lombalgie

25€

La Yoga thérapie vous accompagne dans une prise en charge de la douleur grâce à votre seul engagement personnel. La pratique douce et assidue du yoga permet de masser, d'étirer, de muscler et de se ré-approprier son dos et cela à son rythme. Il sera possible de pratiquer sur une chaise.

Samedi 1er décembre • 9h30 - 12h

Par Corinne Buhrel, infos et inscriptions : 06 71 36 27 28

Sophro-maternité

15€

La sophrologie pour femmes enceintes est basée sur des pratiques respiratoires, des visualisations pour favoriser le vécu positif, des techniques de détente et des exercices permettant d'améliorer le ressenti corporel (notamment au niveau du diaphragme, de la région du ventre et du bassin). Un moment d'écoute sera proposé à la fin de chaque séance.

De 9h30 à 11h les samedis 6 oct • 10 nov • 15 déc
5 jan • 9 fév • 9 mars • 18 mai • 15 juin

Par Céline Bahl, infos et inscriptions : 06 63 45 24 27

Human's circle power

Un cercle de parole et d'écoute bienveillante dans un cadre pour se sentir en sécurité, un temps imparti pour chacun, la confidentialité des partages.

Hommes et femmes pour s'entraider et développer la compassion à soi et aux autres, apprendre à parler de soi et non de l'autre ou sur l'autre.

Des sujets tout au long de l'année pourront être abordés en fonction des besoins et envies des participants.

Les vendredis 5 oct, 2 nov, 7 déc, 11 janv, 1^{er} fév, 1^{er} mars, 5 avr,
10 mai, 14 juin, 12 juil de 18h à 19h30

Par Kathia Carlucci, infos et inscriptions : 06 80 28 82 49

Participation en
conscience
entre 10€ et 20€

Chant : découvrir sa voix

L'objectif de ces ateliers est de découvrir sa voix et de travailler à l'aide d'exercices ludiques et progressifs : prise de conscience du corps, relaxation, travail sur la respiration, technique vocale, improvisation et interprétation d'une chanson.

Par Xenia Ganz, chanteuse lyrique et professeur de chant

Infos et inscriptions avant le 24 octobre : xeniaganz@hotmail.com • 06 51 11 20 33

50€

Débutants

Samedi 27 octobre
14h - 17h

Intermédiaires

Dimanche 28 octobre
10h - 13h

Avancés

Dimanche 28 octobre
15h - 18h

Les soirées

Concert vibratoire

Par Alexandre et Sabrina
Samedi 22 septembre
17h30 - 18h30

Participation en conscience

Le Noël des Yogis

Vendredi 21 décembre
17h30 - 21h30

Participation en conscience

Les stages

Yoga/Voix/Mouvement (Re)Découvrir ses sens

Par Sabrina Carlucci
Stage intensif
du 13 au 19 avril • 7h - 15h

700€

Intelligence multiple Stage enfants 6 - 11 ans

Par Étincelle de Vie • 06 38 01 42 51
Les 29, 30, 31 oct et 2 nov • 9h - 17h

100€

Massage de la femme enceinte

Par Sabrina Carlucci
Formation session 1
Vendredis
18 jan • 8 fév • 15 mars
17h30 - 20h

Formation session 2
Vendredis
3 mai • 7 juin • 5 juillet
17h30 - 20h

210€/duo