

Association "ANAVA"

loi 1901



## YOGA - DETOX

Retraite de printemps 2018

du 30 mars au 2 avril

(initiation et pratique de Shiatsu)

**Au Mas**

**« Les 21 ARCHES »**

**Mas de Cournon, 34380 ARGELIERS (entre Viols-le-Fort et Aniane)**

Après l'hiver, il est recommandé de relancer son organisme doucement, de prendre le moment de se nettoyer de la saison passée pour renaître avec la nature.

L'énergie du printemps est déjà présente depuis le début de février, selon la tradition chinoise. C'est une énergie d'expansion vers l'extérieur, la sève remonte du sol hivernal vers le feuillage. C'est un moment important où l'énergie yin et yang s'inversent, et donc idéal pour harmoniser nos énergies internes.

Le foie et la vésicule biliaire sont des organes associés au printemps. Le foie est un organe clé pour l'épuration des déchets toxiques que le corps accumule : métaux lourds, plastiques, médicaments, alcool, tabac, pesticides,...

C'est la saison idéale pour évacuer l'ancien afin de faire place à une vitalité nouvelle.



Les pratiques du Yoga, de la Méditation et du Shiatsu sont des approches performantes pour se sentir mieux, pour apprendre à Être, vivre le moment présent, améliorer son état physique, émotionnel, psychologique.

Ce stage sera en partie consacré au travail sur le dos et la colonne vertébrale. Les exercices proposées viseront à améliorer la posture, à soulager les tensions, à augmenter la souplesse, soutenir la mobilité des articulations.

Étirements, asanas, exercices respiratoires, relaxation, méditation, initiation aux techniques de massage shiatsu pour gagner en vitalité, se ressourcer, se retrouver

Une alimentation hypotonique (uniquement sous forme liquide :jus de fruits et légumes, bouillons et soupes de légumes, jus de citrons, tisanes..) permettra de drainer, nettoyer, apaiser notre système digestif.

## **EN PRATIQUE:**

**TARIF PAR STAGE : 250€ TTC (HÉBERGEMENT COMPRIS)**

**Arrivée au Gîte le vendredi à partir de 16H, départ le lundi à 17H**

## **RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS :**

**Aldona LAWRYWIANIEC**  
**Professeure diplômée de Hatha Yoga**  
**Praticienne de Shiatsu**  
**Hypnothérapeute**  
**06 64 15 07 66**  
**[aldona.law@free.fr](mailto:aldona.law@free.fr)**