

# L'association VINIYOGA GRAND OUEST



## Notre association a plusieurs objectifs :

- Promouvoir la connaissance du Viniyoga.
- Collecter des informations sur cette activité ou toute autre activité de connaissance de soi en relation avec le Yoga.
- Diffuser nos connaissances par tout moyen approprié auprès de toute personne intéressée.
- Organiser et/ou participer à des conférences et stages consacrés au Viniyoga et autres activités en rapport avec le Yoga.

## VINIYOGA GRAND OUEST

20 rue Alain Gerbault - 53000 LAVAL

Site internet : [www.viniyoga-go.com](http://www.viniyoga-go.com)

Tél : 06 71 83 32 80 / 06 28 21 74 97

E-mail : [viniyoga.go@gmail.com](mailto:viniyoga.go@gmail.com)

# La respiration

## • ORGANISATION DU STAGE

- Samedi 18 novembre 2023 :

14h00-14h30 :

Accueil et règlement

14h30-19h00 :

Enseignement - échanges - pratiques

- Dimanche 19 novembre 2023 :

9h30-12h30 :

Enseignement - échanges - pratiques

12h30-14h00 :

Pause déjeuner

14h00-16h30 :

Enseignement - échanges - pratiques

• LIEU : Les studios du Britais  
15 rue du Britais - LAVAL

*Prévoir un tapis et une tenue souple*



## • SUGGESTIONS D'HÉBERGEMENT LAVAL :

- HÔTEL DES REMPARTS - Tél : 02 43 66 86 80

- MARIN'HÔTEL - Tél : 02 43 53 09 68

- AUBERGE DE JEUNESSE - Tél : 02 43 67 91 00

# LA RESPIRATION

avec

Mickaëlle Acke

Praticienne certifiée  
de la Méthode Feldenkrais™

18 & 19 Nov.

2023

LAVAL



Conception graphique : Studio Cosmopolys - Impression : imprimerie municipale de Laval - Image : Adobe stock - Ne pas jeter sur la voie publique

VINIYOGA GRAND OUEST  
Association déclarée Loi 1901  
N° W532002218



Mickaëlle Acke

Mickaëlle Acke est praticienne certifiée de la méthode FELDENKRAIS™.

Elle enseigne depuis plus de 30 ans.

La méthode FELDENKRAIS™ repose sur l'idée que l'être humain dispose d'un système nerveux qui contribue lui-même à son amélioration et à sa guérison.

Mickaëlle proposera, par des mouvements simples réalisés avec douceur et en pleine conscience, de repérer nos habitudes corporelles, puis de rompre avec ces automatismes limitants, souvent sources de douleur, de stress et de fatigue.

Il devient alors possible de retrouver une image de soi dynamique et unifiée.

La Méthode FELDENKRAIS™ nous permet d'atteindre le potentiel qui veille sous des habitudes qui nous limitent.

Une plongée dans cette énergie profonde qui donne souplesse, liberté, force et joie de vivre.

## La respiration

Retrouver en dedans de soi un espace libéré qui permet d'accueillir la Vie et se sentir "respirant".

Une respiration libre, calme, simple peut s'adapter à chaque situation de la vie, à chaque émotion. Elle est le moteur de la vie et de l'action.

Découvrir :

- Ce qui limite notre respiration et ce qui lui donne son ancrage.

- La mobilité de la cage thoracique dans les trois dimensions afin de capter l'énergie du souffle tout autour de nous.

- La tonicité et la détente du diaphragme en libérant les tensions dans le bas du dos et du bas-ventre.

- Clarifier le chemin des narines aux poumons, le passage dans le pharynx.

Pour se laisser inspirer dans tout le corps dans un état de calme absolu, sans volonté ni effort.

[www.feldenkrais44.jimdo.com](http://www.feldenkrais44.jimdo.com)

[www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)

## Bulletin d'inscription

### La respiration

18 & 19 novembre 2023

Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

.....

CP : ..... Ville : .....

.....

Tél : .....

E-mail : .....

#### Coût du stage :

- **Tarif :** 130€ □ + 10€ d'adhésion à VGO

*(Merci de faire deux chèques séparés : un pour le stage, l'autre pour l'adhésion)*

**NB : Une réduction de 10€** sera accordée à toute inscription enregistrée avant le :

**15/10/2023**

- **Le paiement sera à effectuer avant 10/11/2023 soit :**

Par chèque bancaire, à renvoyer à l'ordre de : **VGO**

**Chez Dorothee Darius**

**3 rue creuse 53200 DAON**

*Le chèque sera encaissé après le stage.*

En ligne sur **Hello Asso** et sur le site **www.viniyoga-go.com** ou avec le QR code suivant :



Le coût du stage ne doit pas être un obstacle à votre inscription. En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous contacter :

**au 06 71 83 32 80 ou au 06 28 21 74 97**