

## Informations pratiques

### Dates des cours :

un mercredi sur deux, les 12 et 26 septembre, 10 et 31 octobre, 14 et 28 novembre, 12 décembre

- Hatha-yoga, yoga de l'énergie : 17h45 – 19h15
- Hatha-yoga, yoga du féminin : 19h30 – 21h

### Délai d'inscription : 1 jour avant le début du cours.

Les inscriptions de dernière minute sont possibles via [mdoukhan81@gmail.com](mailto:mdoukhan81@gmail.com). Le règlement s'effectue alors sur place en espèces.

**Prix des cours:** CHF 30.- par personne et par cours ou 180.- pour le module de 7 cours

Le règlement de ce montant fait office d'inscription définitive. IBAN : CH15 0900 0000 8736 6636 3 – BIC : POFICHBEXXX  
Merci de préciser le titre du cours lors du paiement

### Inscriptions :

Jusqu'au 31 juillet 2018 :  
par e-mail à [formation@lacorbiere.ch](mailto:formation@lacorbiere.ch)

Dès le 1er août 2018 :  
via notre site internet [www.lacorbiere.ch](http://www.lacorbiere.ch)

**Renseignements :** par tél. au **026 664 84 20**

**Lieu :** Centre de santé La Corbière, La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

**Prérequis :** aucun



Château de La Corbière, lieu des formations

## Nous trouver



### Par la route

Autoroute A1 : sortie Estavayer, direction centre-ville. Au double rond-point prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » « La Corbière ». Sortie de la localité. A la première présélection de gauche, tourner à gauche puis de suite à droite au panneau « Centre de santé La Corbière ». Suivre les indications « La Corbière » (chemin de campagne) sur 1km.

### En transports publics

Ligne Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes. Trajet de 40 minutes à pied depuis la gare.



La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac  
Tél. : +41 (0)26 664 84 20 - Fax : +41 (0)26 664 84 25  
E-mail : [office@lacorbiere.ch](mailto:office@lacorbiere.ch) - Web : [www.lacorbiere.ch](http://www.lacorbiere.ch)

# Yoga de l'énergie et Yoga du féminin

## Cours tout public

Par **Marion Doukhan**,  
ou par **Chantal Esseiva**,  
Enseignantes de yoga de l'énergie et du féminin  
Formées en yoga de l'énergie et yoga maternité naissance  
à l'école de yoga d'Evian

Du 1er septembre au 12 décembre 2018



## Cours de Yoga de l'énergie et cours de Yoga du féminin

Le yoga proposé ici est un hatha-yoga traditionnel, basé sur le corps et le mouvement, qui rejoint tous les yogas dans ses objectifs de paix et d'harmonie à la fois en soi, mais aussi avec le monde qui nous entoure. C'est un yoga doux et accessible à tous.

Ce yoga vise à harmoniser la circulation de notre énergie et ainsi à dénouer les tensions ou blocages physiques, qui ont un effet boule de neige sur notre santé psycho-physique. En agissant en amont et dans la profondeur, notre corps et notre esprit se détendent, et une transformation intérieure est possible. Le yoga nous permet également de nous relier à notre environnement et aux éléments, que l'on retrouve de manière identique dans la nature et dans notre corps. Le yoga de l'énergie travaille particulièrement avec les saisons et les énergies de saison, perceptibles à l'extérieur comme à l'intérieur. Je propose une exploration approfondie de l'énergie des saisons à travers des ateliers de 3h.

Le yoga du féminin est un hatha-yoga dédié aux femmes, de tous âges et toutes origines, qui souhaitent explorer, connaître et peut-être comprendre un peu plus leur corps de femme, et accéder à leur féminité, la reconnaître pour la faire grandir en elles.

A travers ces ateliers, je souhaite offrir à toute femme un espace de bienveillance et de paix entre femmes, afin de développer ensemble notre énergie féminine et notre potentiel féminin à partir du yoga.

## Objectifs de la formation - Pourquoi faire du yoga ?

- Pour améliorer sa condition physique, réduire les douleurs, assouplir son corps
- Pour redonner de l'énergie à son organisme, renforcer le système cardio-vasculaire et le système immunitaire
- Pour accéder à un mieux-être psychologique
- Pour apprendre à identifier ses émotions, les accueillir sans se laisser envahir
- Pour cheminer vers la connaissance de soi...

## Le Yoga en 3 mots

- Respirer
- S'enraciner
- Faire circuler son énergie

## Pourquoi un yoga du féminin ?

- Avant tout pour habiter pleinement son corps de femme, comprendre son fonctionnement et l'accueillir chaque jour dans sa diversité
- Pour réguler le flux de l'énergie vitale et traverser sereinement les différentes étapes de la vie de femme (règles douloureuses, grossesse, ménopause...)
- Pour soigner ses blessures physiques ou émotionnelles inscrites dans son corps de femme
- Pour une intimité reconnue et respectée, une sexualité épanouie, une fertilité améliorée
- Pour cheminer vers son féminin sacré...

