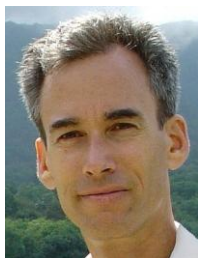


ENSEIGNANTS



Denise PESCH

Fondatrice Centre Yoga - La Source
Co-fondatrice – Féd. Lux. de Yoga
Enseignante de Yoga depuis 1984
Ashtanga Yoga avec Pattabhi Jois
L'Institut de BKS IYENGAR, Paris
Enseignante diplômée Sivananda
Diplômée en Touch-for-Health®
Institut Français de Kinésiologie
Institut Belge de Kinésiologie
REIKI – Maître/Enseignante



Fredric BENDER

Ce que l'on en dit...

"J'ai tellement aimé les cours toutes ces dernières années, et j'aimerais vous remercier pour la merveilleuse introduction au monde du yoga que vous m'avez donné, ainsi que pour tous vos enseignements."

"Je suis profondément impressionnée comment « Ouverture au Soi » va directement au coeur du problème et comment les exercices énergétiques et les élixirs floraux apportent des effets si positifs."

"J'ai déjà eu des massages, mais ce que Fredric fait est de l'art."

"Denise et Fredric me mettent toujours complètement à l'aise grâce et à travers leurs facultés et la façon professionnelle de leur travail. J'apprécie hautement leurs contributions au bien-être et à la guérison holistique ici au Luxembourg."

MASSAGE CLASSIQUE & "DEEP-TISSUE"

Les mouvements doux et enveloppants calment le système nerveux, libèrent les muscles des vieilles tensions récalcitrantes et activent la circulation sanguine et lymphatique.



Massage « Deep-Tissue » vous libère des tensions musculaires qui causent des douleurs chroniques et limitent les mouvements du corps. Vous allez avoir une nouvelle sensation du corps merveilleusement serein et unifié.

MASSAGE TRAGER®

...est un travail corporel qui, à travers des mouvements doux et ondulatoires, utilise le rythme naturel du corps pour l'amener à une grande détente physique et mentale.



MASSAGE LYMPHATIQUE

Le système lymphatique renforce l'auto-immunité. En passant les mains lentement et doucement avec un mouvement spécifique, le masseur stimule la circulation de la lymphe. Ceci accélère l'élimination des toxines et amène calme et détente profonde.



MASSAGE FEMME ENCEINTE

...met l'accent sur les besoins de la future mère dûs aux changements induits par cette expérience extraordinaire. Ce massage aide à réduire le stress que donne la prise de poids aux pieds, chevilles, bas du dos, et bassin. Il aide aussi à alléger les tensions du cou et des épaules causées par le déséquilibre musculaire.



Centre de Yoga La Source



**Vers une vie épanouie remplie
de bonheur et de paix...**

**Walferdange
Bereldange
Luxembourg**

**Avec un engagement sérieux,
l'opportunité est là pour
accéder à la plénitude de la vie.**

Centre de Yoga – La Source
25, rue Josy Welter
Walferdange
Tel: 33.34.19
www.yoga.lu



Quand le corps, l'esprit, et l'âme sont unifiés et en harmonie, nous vivons la vie quotidienne avec légèreté et joie. Tous les défis de la vie deviennent des chances qui nous aident à grandir, mûrir et devenir des êtres qui sont et non pas qui font.

Au **Centre de Yoga - La Source**, nous offrons plusieurs voies qui amèneront une réelle modification et amélioration de la vie. Elles sont: (1) une pratique régulière et constante du **Yoga** qui comprend les postures bénéfiques, le "pranayama" (contrôle de l'énergie par la respiration), la méditation, et la relaxation; (2) un développement personnel au niveau énergétique et émotionnel - "**Ouverture au Soi**" (Touch-for-Health, Brain-Gym, Elixirs Floraux, Reiki); (3) les **Massages de Relaxation**: classique, deep-tissue, lymphatique, thaïlandais, et pour femmes enceintes; (4) un désapprentissage des schémas corporels inadéquats et une ouverture du corps et de l'esprit par des techniques d'intégration psycho-corporelle du **Massage Trager®**.



ASHTANGA YOGA

Ce yoga est composé de postures (asanas) pratiquées d'une manière fluide (vinyasa), avec une respiration constante (ujjay), l'attention (drishti) et des contractions (bandha). Une pratique régulière et disciplinée amènera une transformation rapide du corps et de l'esprit.

SIVANANDA YOGA

Sivananda Yoga comprend une séquence de douze postures ainsi que le pranayama et la méditation. La séquence est équilibrée et méthodique. La relaxation entre les postures permet l'absorption du "prana" (ou énergie vitale) que chaque posture génère.

YOGA-POUR-LE-DOS

Dans ce cours doux, vous étirez et fortifiez les muscles importants pour maintenir un dos sain et plein de vitalité. Entre les postures yogiques, vous aurez assez de temps pour relâcher consciemment toutes les tensions musculaires.

HORMONE YOGA

Le Hormone Yoga a été développé par Dinah Rodriguez. Sa pratique est très utile à toute femme qui approche ou est déjà dans le cycle de la ménopause avec ses symptômes spécifiques comme les bouffées de chaleur, les problèmes de poids, la peau, l'apparition de cellulite, la fragilité des cheveux et des ongles, la perte de la libido ainsi que les fluctuations émotionnelles, l'hypersensibilité, le nervosité, les sautes d'humeur et la perte de la mémoire.

YOGA POUR FEMMES ENCEINTES

En harmonie avec votre enfant, libérez-vous de la peur de l'inconnu, visualisez l'accouchement positif et mettez l'enfant au monde dans la joie et dans la sérénité.

Période 1 (14-32 sem): Jeudi 19h00-20h00
Période 2 (28-40 sem): Merc 10h15 - 11h15

RESPIRATION, DETENTE & MEDITATION

La respiration yogique influence le courant énergétique du corps et du mental. La concentration, les visualisations, la relaxation, les mudras nous amènent à la méditation. Le bonheur et la sérénité sont les conséquences bienvenues.

OUVERTURE AU SOI Séances Individuelles

Accédez à la joie de vivre en prenant votre vie en main entièrement. Ne vous contentez plus des à peu près. Vivez le Tout avec le sourire et en simplicité. La vie vaut la peine d'être vécue pleinement, en harmonie avec vous-même et votre environnement. Vous êtes prêt à dire "oui" aux tâches qui vous permettent de grandir. Soyez sincère et aimez-vous.

Lors de la séance, le travail en radiesthésie nous permet un dialogue direct avec cette partie de nous qui sait. Les outils utilisés pendant la séance sont **jnana yoga** (connaissance du soi), **affirmations positives** et:

TOUCH-FOR-HEALTH & BRAIN-GYM

Pour une libération des stress physiques, émotionnels et mentaux par les techniques d'intégration tri-dimensionnelles du cerveau - meilleure organisation, focalisation, concentration, amélioration du mécanisme général de l'apprentissage.

ELIXIRS FLORAUX - (Bach, Alaska, Californie, Hawaii, Himalaya, etc.)

Merveilleux outil pour équilibrer la triade - corps, âme, esprit

REIKI

Etre canal de la force universelle de vie et en profiter pour être en pleine santé physique et mentale (Initiation au Reiki - tous degrés possible, en individuel)



**Centre-ville Lieu 1
18 rue Louvigny, 1^{er} étage**

Lundi: 12:15-13:30 Ashtanga Yoga

Vendredi: 12:15-13:30 Sivananda Yoga

**Centre-ville Lieu 2
Konviktsgaard – 11 ave Marie-Thérèse**

Mardi: 19:00-20:30 Ashtanga Yoga

Merc: 18:30-20:00 Sivananda Yoga
20:00-21:30 Ashtanga Yoga

**Centre-ville Lieu 3
Ste Elisabeth – 19 ave Emile Reuter**

Lundi: 18:30-19:55 Sivananda Yoga
20:05-21:30 Yoga-pour-le-dos

**Bereldange Lieu
Haus Am Becheler – 15a, am Becheler**

Lundi: 19:30-21:30 2-hr Total Ashtanga

Mardi: 18:30-20:00 Sivananda Yoga
20:00-21:30 Sivananda

Jeudi: 19:00-20:00 Yoga Femmes Enceintes
20:00-21:30 Yoga pour Femmes

**Walferdange Lieu
La Source – 25, rue Josy Welter**

Lundi: 9:30-11:00 Sivananda Yoga
18:30-19:45 Yoga-pour-le-dos
19:45-21:15 Sivananda Yoga

Mardi: 9:45-11:00 Yoga-pour-le-dos

Merc.: 10:15 Yoga pour Femmes Enceintes
19:00-20:15 Sivananda Yoga

Jeudi: 9:45-11:15 Sivananda Yoga
18:30-19:45 Yoga-pour-le-dos
19:45-21:00 Yoga-pour-le-dos

Vendredi: 18:45-20:25 Total Sivananda

**Kirchberg Lieu
D'Coque – salle polyvalente**

Mercredi: 13:00-14:00 Yoga-pour-le-dos

Vendredi: 13:00-14:00 Yoga-pour-le-dos
(UE fonctionnaires et employés)

**Horaires d'automne
(13 sept – 10 déc, 2010)**

Certains cours n'auront pas lieu. Regardez les dates indiquées dans le calendrier Google disponible sur notre webpage des horaires.

On peut commencer les cours à n'importe quel moment à un prix adapté.

Les prix en-dessous sont 15% TVA incl.

Prix trimestriel (abonnement non-transférable, non-remboursable)

Les prix ce trimestre sont variables dûs aux fêtes, durée des cours et lieux. Voir les prix indiqués sur notre webpage des horaires :

www.yoga.lu/pages/fr/horaires_prix2.shtml

Pour les cours pour femmes enceintes et le cours à la Coque, contactez-nous pour les prix.

Prix par cours (priorité aux étudiants inscrits au trimestre):

15 € - la plupart des cours

19 € - cours 2 hrs lundi Ashtanga

12 € - cours 1 hr - yoga pour femme enceinte

2^{ème} cours pris la même semaine:

10 € hors prix trimestriel

12 € - prix par cours

1 hour massage - 65 €

"Ouverture au Soi" - 60 € par heure. Les cours individuels peuvent durer jusqu'à trois heures.