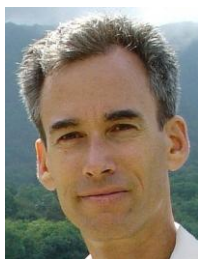


ENSEIGNANTS



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

Pratique le yoga depuis 1986
Co-fondateur de La Source
Enseignant diplômé Sivananda -
"Yoga Siromani" (1990)
"Yoga Bhaskara" - (2007)
Enseignante diplômée de Nidra
Yoga - André Riehl (4 ans)
Etudes additionnelles de Hatha
Yoga: avec Manju Jois

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."

"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."

Les horaires : Janvier – Avril 2012

9 janvier – 6 avril, 2012
pas de cours 20 – 24 février.

Commencez à n'importe quel moment à un prix adapté.

Lundi 9h30 Sivananda - Walferdange (Fredric)
Lundi 12h15 Ashtanga - centre-ville 1 (Denise)
Lundi 12h45 Sivananda - Coque (Fredric)
Lundi 18h30 Sivananda - centre-ville 2 (Claudia)
Lundi 18h40 Pour le dos - Walferdange (Eva)
Lundi 19h00 Sivananda intégral - centre-ville 3 (Fredric)
Lundi 19h30 Ashtanga intensif - Bereldange (Denise)
Lundi 20h00 Sivananda - Walferdange (Eva)
Lundi 20h10 Pour le dos - centre-ville 2 (Claudia)

Mardi 9h45 Pour le dos - Walferdange (Fredric)
Mardi 18h30 Ashtanga - centre-ville 2 (Denise)
Mardi 18h30 Sivananda - Bereldange (Fredric)
Mardi 20h00 Ashtanga - français - centre-ville 2 (Denise)
Mardi 20h00 Sivananda - Bereldange (Fredric)

Mercredi 10h30 Femmes enceintes - Walferdange (Denise)
Mercredi 12h45 Pour le dos - Coque (Fredric)
Merc. 18h30 Sivananda - français - centre-ville 2 (Denise)
Mercredi 19h00 Sivananda intégral - centre-ville 3 (Fredric)
Mercredi 20h00 Ashtanga - centre-ville 2 (Denise)

Jeudi 9h45 Sivananda - Walferdange (Fredric)
Jeudi 18h30 Pour le dos - Walferdange (Fredric)
Jeudi 19h00 Femmes Enceintes - Bereldange (Denise)
Jeudi 19h45 Pour le dos - Walferdange (Fredric)

Vendredi 10h15 Ashtanga - centre-ville 1 (Denise)
Vend. 12h15 Sivananda - français - centre-ville 1 (Denise)
Vendredi 12h45 Pour le dos pour l'UE - Coque (Fredric)
Vendredi 18h45 Sivananda intégral - Walferdange (Fredric)

Centre de Yoga La Source



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

Luxembourg
Kirchberg
Bereldange
Walferdange

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

Tel: 33.34.19
www.yoga.lu
info@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 quelques 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)



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.

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.

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.

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 10h30 - 11h30

HORMONE YOGA

Le Hormone Yoga est très utile à toute femme qui approche ou est déjà dans le cycle de la ménopause avec les bouffées de chaleur, les problèmes de poids, l'apparition de cellulite, la perte de la libido ainsi que les fluctuations émotionnelles, l'hypersensibilité, le nervosité. Un stage d'une journée le samedi est donné une ou deux fois par trimestre. Voir notre webpage "programmes spéciaux".

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)

