

# Un week-end exceptionnel

# YOGA & relaxation

10-11 juillet 2010

12 juillet 2010 (en NL)

Nous allierons la dimension profonde du yoga et des moments de retour à soi. Travailler sur le corps pour lui donner souplesse et détente, apprendre à respirer large, se donner de la douceur et du bien-être, voici les objectifs de ce stage.

Le stress inhérent à notre mode de vie peut en effet être évacué et notre vie y gagnera en mieux-être : moins de nervosité, plus de calme, un mental ouvert et une orientation vers le positif, un corps fort et stable, une énergie nouvelle.

## Lieu:

**Dans un havre de paix et d'apaisement.**

Institut tibétain Yeunten-Ling  
4 promenade St Jean l'Agneau,  
Huy, Belgique

## Animatrice:

Michèle Quintin est licenciée en sciences psychologique et pédagogique (UBL). Elle fonde en 1985 un centre psychothérapeutique spécialisé dans les problématiques du stress: le Centre de Relaxothérapie® et de Prévention. Elle suit l'enseignement du Hatha Yoga du maître B.K.S. Iyengar et s'est formé en Belgique et en France (Centre de Formation au Yoga et Arts Corporels Energétiques).

## Réservation indispensable:

■ au Centre de Relaxothérapie® et de Prévention,  
128 rue Charles Degroux, 1040 Bruxelles,  
tél. 02/ 649 36 46  
mail : [info@relaxotherapy.com](mailto:info@relaxotherapy.com)  
[www.relaxotherapy.com](http://www.relaxotherapy.com)

■ ou directement à  
l'institut tibétain Yeunten-Ling,  
tél. 085/ 27 11 88,  
[www.institut-tibetain.org](http://www.institut-tibetain.org)



Dans le cadre de la prévention des troubles liés au stress et pour une meilleure qualité de vie,  
je vous propose des **ATELIERS d'ÉCOLOGIE INTERIEURE®**

En général, un dimanche matin par mois de 9h30 à 12h30 (voir dates au verso), sur le thème :

## *Variations entre corps et esprit.*

Contact: Michèle Quintin, psychologue, psychothérapeute, responsable du Centre de Relaxothérapie® et de Prévention (centre de traitement des problématiques du stress), relaxologue et animatrice d'ateliers de prévention  
tél.: 02-649.36.46.  
e-mail : [info@relaxotherapy.com](mailto:info@relaxotherapy.com) - internet: [www.relaxotherapy.com](http://www.relaxotherapy.com)

Textes inspirés du livre de Michel Serres "Variations sur les corps".



### **ALCHIMIE PRÉCIEUSE du CORPS**

*Vertical et symétrique, terrestre et cependant aérien, sculpté par la pesanteur, animé par le souffle, le corps s'adapte avec ivresse à ces deux éléments pour lesquels la nature ne l'a pas tout à fait doué.*

*Il doit transiter par l'état liquide et se plonger avec délice dans la fluidité pour réussir le précieux amalgame.  
Il plonge alors dans la grâce et se déguise en source de beauté.*

**Ces ateliers d'« Ecologie Intérieure® » se donnent au minimum par 5**, ils forment une sorte de construction incluant un travail sur le corps, sur la respiration, un travail de relaxation, une approche de la méditation, une sensibilisation à la philosophie du yoga et à l'hygiène de vie en général, en espérant qu'ils deviennent également des moments de joie, d'apaisement, de réflexion et surtout de développement personnel.

**Les ateliers sont essentiellement pratiques et comportent :**

- **un travail corporel basé sur le yoga et la relaxothérapie®**  
*(assouplissement, tonification, exploration du champ sensoriel, travail sur les différents composants corporels et énergétiques),*
- **l'exploration de notre pôle immobile**  
*(relaxation, suspension du temps, méditation),*
- **un travail sur la respiration et l'ouverture de la cage thoracique**  
*(approche yogique du souffle en terme de véhicule de nos énergies subtiles),*
- **l'expression esthétique de nos polarités,**

**Sur demande : approche de l'hygiène alimentaire**  
*(médecine par l'assiette, cuisine facile et attitudes propices).*

Modalités pratiques:

*Inscriptions* indispensables auprès de Michèle QUINTIN, tél : 02/649.36.46,  
ou par e-mail: info@relaxotherapy.com

*Lieu :* **Centre tibétain Nalanda, 50 rue de l'Orme, 1040 Bruxelles**  
(perpendiculaire à la rue Charles Degroux)

*Dates:*

**En 2009:** 1<sup>er</sup> cycle : 11 janvier, 1 février, 1 février, 5 avril, 10 mai, 7 juin, 5 juillet,

2<sup>e</sup> cycle : (samedi) 5 septembre, 4 octobre, 8 novembre, 6 décembre.

**En 2010:** 1<sup>er</sup> cycle : 10 janvier, 7 février, 28 février, 4 avril, 9 mai, 6 juin,

2<sup>e</sup> cycle : 4 juillet, 5 septembre, 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre.

**En 2011:** 1<sup>er</sup> cycle : 9 janvier, 6 février, 6 mars, 3 avril, 8 mai, 5 juin,

2<sup>e</sup> cycle : 3 juillet, 11 septembre, 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre.

*Horaire:* 9h30 à 12h30, **(accueil à partir de 9 h)**,  
Merci d'être ponctuel(le) pour ne pas perturber l'organisation et pénaliser les autres participants

*Prix:* 15 euros par atelier, paiement par 5 ateliers  
(acompte 25€, à verser au 063-0043703-88 au plus tard 2 semaines avant l'atelier, le solde au premier atelier).  
*(Essai : le 1<sup>er</sup> atelier peut être gratuit ; si cela convient, nous invitons à payer les 5 ateliers du semestre)*

*Tenue:* à l'aise (jogging, vêtement de sport)

*Accessoires:* une couverture (tapis, coussin, sangles... disponibles sur-place)

*Public:* adultes

Au plaisir de partager ces beaux matins !

Bien à vous,

Michèle Quintin