

Rassemblement **yoga** et autres activités de **mieux-être**

Programmation

18 avril 2015

Tous les profits seront remis aux soupes
populaires de la région.



Maison de réconfort, d'amitié et d'espoir



la
Soupière
de l'Amitié de
Gatineau inc.

Une famille qui aide et partage avec vous!



8 h 00 – 8 h 45

Salle CHAUDIÈRE C

Bhajans / Kirtans – chants indiens sacrés

Kuljit Sodhi

Kuljit Sodhi est le chef du groupe de musique Galitcha. Il va interpréter des chants indiens sacrés tout en jouant d'instruments de musique traditionnels et contemporains. Le musicien invite les participants à l'accompagner dans ses chants.

Salle RIVE GAUCHE

Yoga Vinyasa – Modéré à vigoureux

Julie Bolduc

Le yoga Vinyasa est une pratique fluide dans laquelle toutes les postures sont liées en continue de façon à créer un mouvement perpétuel, au rythme du souffle. Ce type de pratique est parfois appelé Yoga flow ou power yoga. Le yoga Vinyasa est un yoga dynamique, sans être rapide. Tous les aspects de la pratique du yoga sont explorés: force, endurance, flexibilité et équilibre. La pratique régulière du yoga nourrit et fortifie le corps physique, le corps émotionnel et l'esprit. Des variations aux postures sont proposées, rendant la pratique accessible à la plupart des conditions physiques. Chacun est encouragé à honorer son corps: le yoga est une pratique individuelle, soutenue par une énergie de groupe.

Le cours commence par un moment de présence à soi et à sa pratique. Il est suivi par un enchaînement de postures plus ou moins intenses et il se termine par un moment de relaxation profonde. Des exercices de méditation et de respiration peuvent être ajoutés.

Salle BEAU RIVAGE A

Salutations au soleil en bhakti yoga – Modéré

Arjuna J. Alfieri

Les 12 étapes de la salutation au soleil selon le yoga Shivananda sont expliquées et mises en pratique une à la fois avec des explications de leurs effets sur les chakras et le corps pranique. Les aspects de Bhakti sont examinés en s'inclinant et en utilisant les 12 mantras liés aux 12 mouvements de la pratique.

Salle FRONTENAC

Yoga d'Inspiration Forrest – Modéré

Catherine Therriault

Instauré par Ana Forrest, le yoga d'inspiration Forrest est un yoga moderne dont la base est le Hatha Yoga, le yoga de la tradition ancestrale ayant pris racine en Inde. Ana Forrest a transformé l'agencement séquentiel du Hatha Yoga, et y a ajouté des éléments et principes d'entraînements corporels physiques mieux adaptés au besoin du monde nord-américain moderne et ce, sans jamais omettre, ni oublier l'union cœur, corps et esprit. Il s'agit d'un travail intense physiquement où les postures sont tenues pendant de plus longues périodes. Un accent est mis sur le centre musculaire abdominal et le point de mire est toujours à l'intérieur vers la quête du soi. Une quête pour aller plus loin, guérir, s'éveiller et accueillir à nouveau notre "esprit", l'ESPRIT !

Salle CHAMPIONS

Majic Yoga – Yoga des enfants vécus par les adultes – Doux

Catherine Lesage

Cet atelier pour adultes vise à découvrir une façon rafraîchissante de vivre le yoga et le mouvement, engageant globalement les participants. L'art de partager le yoga avec les enfants, de les inspirer avec des outils ludiques et relaxant, nourrissant créativité et émerveillement. Les participants (1) apprécieront la versatilité du yoga (2) exploreront avec un partenaire et en groupe le mouvement, augmentant les bienfaits physiques et émotifs de l'expérience, (3) vivront le caractère social, créatif, dynamique, éducatif, relaxant du yoga pour enfants, se vivant aussi par les adultes et (4) sentiront les bienfaits du jeu, de la créativité, de la

coopération se répercutant positivement sur la relaxation, la connexion, le transfert et l'intégration. Rires, détente, plaisir au rendez-vous.

Salle CHAUDIÈRE A

Introduction au Pilates – Doux À modéré

Chantal Sylvestre

Le Pilates est une méthode d'entraînement musculaire. Elle travaille autant la musculature profonde que superficielle. Elle assouplit, allonge, renforce tout le corps. Au cours de l'atelier, nous mobiliserons les articulations et commencerons un travail profond des abdos!

Salle CHAUDIÈRE B

Voyage chamanique : un outil de croissance spirituelle

Josée Lafleur

Si vous avez le goût d'expérimenter un petit quelque chose de nouveau, venez essayer les bienfaits du voyage chamanique. Ce dernier est largement utilisé par les peuples chamaniques et sert à prendre contact avec le Monde des Esprits où résident leurs Alliés Spirituels. Aux sons du tambour, je tenterai de vous ouvrir à votre partenariat spirituel afin de vous aider à marcher dans un chemin de guérison et de croissance spirituelle.

Salle CHAUDIÈRE C

Yoga Yin à la guitare – Doux

Kevin Simonar

Le Yoga yin est doux, introspectif et méditatif et durant cette session, Kevin l'agrémentera en jouant de la guitare. La pratique mise sur l'étirement des tissus conjonctifs du corps (ligaments, tendons et fascia), surtout au niveau des hanches, du bassin et du bas du dos. Le Yoga Yin se pratique en position assise ou couchée et les postures sont tenues pendant 5 à 7 minutes afin d'accéder aux tissus submusculaires et est adapté à tous les niveaux de pratique. Le yoga yin est aussi un bon complément à une pratique de yoga plus active ou il peut être profitable aux athlètes voulant débiter un entraînement croisé. Pour tous !

Salle LAURÉAT

Initiation à la méditation

Marie-Andrée Paquet et Stéphane Charette

Cet atelier vous initiera à la méditation avec mantras, l'une des plus anciennes formes de méditation qui existe. Cette pratique, plaisante et efficace, est basée sur l'écoute et la répétition des mantras. Le contact avec ces sons spirituels nous aide à lâcher prise, à relaxer et à expérimenter une véritable paix intérieure. Vous y apprendrez trois techniques que vous pourrez ensuite pratiquer à la maison. Incorporer la méditation à sa vie est un premier pas vers le bien-être.

Salle RIVE GAUCHE

Hatha yoga – Doux à modéré

Eliot Acuna

Eliot enseigne les asanas selon sa propre pratique et en se basant sur sa propre expérience. Au cours d'une classe d'asanas, elle accorde une attention particulière aux forces et aux besoins des élèves et adapte ses cours de manière à bien appuyer chaque personne. Bien que ses classes mettent l'accent sur le bon alignement du corps, Eliot ne cesse jamais d'étudier et d'affiner son approche. Avec finesse et élégance, elle marie les enseignements du yoga aux postures afin de guider les élèves vers les royaumes subtils du Soi et de les éveiller davantage à leur puissance intérieure. Ses classes équilibrées suivent les différents rythmes lunaires et incluent toujours des asanas et des pratiques de pranayama, de chant et de méditation.

Salle BEAU RIVAGE A

Qi Gong – méthode tectonique - Modéré

Ton Laurijssen

Le Qi Gong a été utilisé pour soutenir et durcir le corps physique, pour équilibrer les émotions (cœur), pour ancrer le mental (l'esprit) et pour intégrer la personnalité. La balance du Yin et du Yang peut favoriser une meilleure santé et une paix intérieure. Les respirations sont très importantes dans le Qi Gong, de même que les méditations, car elles apprennent à contrôler les pensées, un élément extrêmement bénéfique pour diriger le Qi (son, chaleur, énergie, lumière et électrons) aux bons endroits. Le Qi Gong développe le potentiel humain et donne accès à des niveaux plus élevés de conscience. Le vrai but de Qi Gong est d'atteindre l'illumination. Éveillez votre vraie nature et améliorez votre état de santé à tous les niveaux.

Salle FRONTENAC

Yoga avec partenaire – Modéré

Marianne Ouellet et Gerardo Urquiza

Dissoudre l'illusion de séparation et expérimenter l'union, voilà le but du yoga avec partenaire. La racine du mot "yoga" étant "joindre", c'est ce que nous ferons en exécutant des postures sur des thèmes comme la confiance, la compassion, le lâcher prise, l'équilibre, la créativité, etc. Idéal pour un couple, des amis, des membres d'une famille, et même parent-enfant. Les personnes venues sans partenaire peuvent se présenter 5 minutes avant la session pour tenter d'en trouver un.

Salle CHAMPIONS

Yoga Rondeurs – Doux

Mélanie St-Jean

Le yoga Rondeurs est conçu pour les personnes rondes, de toutes tailles ou silhouettes et sa philosophie est axée sur l'image positive, la conscience du corps, l'acceptation et l'amour de soi, tel que l'on est ici maintenant. Dans cet atelier, quelques principes d'adaptation des postures aux rondeurs seront démontrés, suivis d'une courte pratique de yoga et d'une méditation de gratitude envers notre corps. Venez célébrer vos courbes tout en connectant avec votre être intérieur !

Salle CHAUDIÈRE A

Chakra Flow Yoga – Modéré

Shelley Harrison

Une aventure guidée à travers les domaines vibratoires de vos chakras, faire l'expérience des chakras pour éveiller votre conscience. Une courte présentation pour localiser les chakras sur le corps physique sera suivie d'une pratique de 7 salutations au soleil spécifiques pour stimuler les 7 centres d'énergie situés le long de la colonne, de sa base à la couronne. Nous ferons aussi résonner les sons qui font vibrer les chakras, afin de pouvoir ensuite baigner dans la vaste énergie de béatitude ainsi générée. Les salutations au soleil sont de niveau modéré et les participants doivent pouvoir s'agenouiller et exécuter les postures de la planche, du cobra et du chien tête en bas.

Salle CHAUDIÈRE B

Le potentiel vibratoire de la voix humaine

Marie-Lynne Sauvé

Un atelier pour expérimenter les vibrations de notre voix et leur impact sur notre corps physique et énergétique. Par le biais de chants sacrés, de toning, de mouvements et d'exercices en petits groupes, nous allons nous mettre au diapason des fines vibrations de notre voix et ressentir son potentiel vibratoire dans nos corps. C'est une expérience de conscientisation du corps et l'occasion de se vivre d'une nouvelle façon, plus ample, plus vibrante, plus vivante. On pourra ensuite aligner voix et intention afin de créer consciemment un champ énergétique d'amour et de guérison pour nous et pour la planète.

Salle CHAUDIÈRE C

Bols sacrés tibétains

Frédéric Geoffrion

Les bols tibétains dont je joue sont faits à la main et ont une vibration/résonance très intense et puissante. La vibration générée aide à la relaxation, à la concentration, à se "recentrer", et aux réalignements des chakras. Elle est très apaisante et permet également de régler quelques maux physiques. Les bols peuvent être appréciés seuls (comme lors d'un concert...) ou ils peuvent être combinés à une autre activité comme le yoga, une méditation guidée ou lors de la récitation de mantras. Durant l'atelier, une courte présentation sur les bols sera suivie d'un récital relaxant et recentrant.

Salle LAURÉAT

Introduction à l'hypnose

Nathalie Lafontaine

Un exposé succinct sur l'inconscient, l'hypnose et ses bienfaits est suivi d'une séance d'hypnose de groupe. Vous ferez l'expérience de l'hypnose et aurez un aperçu de la manière dont l'hypnose contribue au bien-être tout comme à l'évolution personnelle. Chacun dispose d'un vaste bassin intérieur de ressources, qui devient plus accessible par l'emploi de l'hypnose. Découvrez par l'expérience que l'hypnose procure une détente qui régénère l'esprit et le corps, et constitue de ce fait une pratique de mieux-être.

Salle RIVE GAUCHE

Tai Chi

Fernando DosReis

Le Tai Chi est un art qui améliore l'équilibre et la santé psychologique et est connu pour être principalement pratiqué par des mouvements physiques très lents pour sentir les flux du souffle vital. Son objectif est d'affiner son énergie vitale (Chi) et ainsi, d'ouvrir sa conscience à une dimension supérieure. Il est à la fois une gymnastique de santé, un art martial chinois dit « interne » et une voie spirituelle. C'est un mélange de philosophie et de techniques physiques mêlées au travail du souffle. Le Tai-chi interne insiste sur le développement d'une force souple et dynamique par opposition à la force physique pure. Une des règles est le relâchement pour assurer la fluidité des mouvements et leur coordination. En dehors de l'apprentissage des mouvements, des postures et des respirations, sa pratique comprend des exercices d'assouplissement et de relâchement des muscles et des articulations, destinés à favoriser la circulation du Chi.

Salle BEAU RIVAGE A

Yoga épuration du printemps – Modéré

Kim Gibson

[Présentation bilingue](#)

Suite à l'hiver, alors que nous sommes généralement moins actifs, le printemps est le moment idéal pour un départ à neuf, pour épurer le corps en éliminant les toxines accumulées dans nos tissus. La pratique du yoga à ce moment de l'année devrait stimuler et insuffler de l'énergie. Joignez-vous à notre session de yoga épuration du printemps pour dynamiser la digestion, pour activer votre système lymphatique, pour prévenir la congestion et pour accompagner le processus d'épuration. Vous aurez un regain d'énergie et vous vous sentirez revitalisé.

Salle FRONTENAC

Le corps spiralé, introduction à l'approche Spinal

Marie-Josée Coulombe

L'entraînement Spinal est une méthode évoluée d'exercices basée sur des principes ostéopathiques et biomécaniques. Inspiré du Yoga, du Qi Gong et du Pilates, l'entraînement Spinal permet d'activer la musculature profonde, de libérer les tensions et d'équilibrer le système nerveux. Des exercices parfois ludiques et souvent très simples, tels que les rebonds, les oscillations et les élongations hélicoïdales préparent l'organisme à travailler efficacement sa mobilité, sa souplesse et sa force, dans le respect des mouvements naturels du corps.

Salle CHAMPIONS

ConnÊTRE – Hatha Yoga et coaching de vie – Modéré

Natalie Tomaro et Charlotte Beaudoin

L'expérience du yoga sur nos tapis nous nourrit et nous réalisons que la vie, avec pleine conscience du souffle, nous habite profondément jour après jour. Plus on apprend à se connaître soi-même, plus la transposition de cette belle philosophie à penser à travers les valeurs humaines de la pratique ont des répercussions sur notre quotidien. Dans cette pratique/atelier, Charlotte et Natalie vous guideront pour ouvrir le corps à l'intelligence tendre qui se manifeste à chaque respiration. Charlotte vous invitera plus particulièrement à la lecture juste de ce qui se passe dans le moment présent avec le coaching de vie. Une posture, une pensée, une évolution vers notre vérité dans notre plein potentiel à chaque instant. Pour tous.

Salle CHAUDIÈRE A

Yoga Kripalu – Modéré

Marcela Cazas

Le yoga de Kripalu, une version moderne du Hatha yoga, est une discipline complète, dont les bienfaits vont du physique au spirituel. Par les postures « Asanas » et la respiration « Prana », le yoga permet au participant à devenir conscient de son corps, d'améliorer sa posture et sa souplesse, et d'augmenter son énergie et son tonus. Le yoga de Kripalu se définit comme le yoga de la conscience et de la compassion.

Salle CHAUDIÈRE B

Yoga sur chaise – Doux

Louise Picard

Guidé par la respiration tout au long de cette séance, une grande place sera accordée à l'introspection. Au menu : Pranayama, Surya namaskar (salutation au soleil), asanas et méditation. Les participants découvriront une nouvelle façon de pratiquer le yoga, où qu'ils soient, en y retirant les mêmes bienfaits qu'une séance traditionnelle.

Salle CHAUDIÈRE C

Biodanse (Biodanza)

Anne-Marie Riel

La Biodanza est un processus d'épanouissement de l'être humain, une mise en mouvement qui utilise un ensemble d'exercices et de danses sur musique. Elle réhabilite progressivement l'élan vital, la joie de vivre et la sensation générale de bien-être. Elle stimule le mouvement naturel, car il éveille des sensations et des émotions permettant de se sentir intensément vivant dans l'instant. Elle aide au développement d'une expression de soi plus spontanée, plus authentique et sincère et permet de réapprendre la valeur du respect, de la confiance, de l'empathie, de la sincérité et de la bienveillance et de récupérer la capacité d'entrer en lien avec soi-même, les autres et le monde. Ainsi, des expériences de joie partagée, de tendresse, d'exaltation, de sérénité, d'euphorie et de repos revitalisent tous les mécanismes naturels habituellement bloqués par un style de vie régi par le stress et l'anxiété. Elle peut réhabiliter profondément le désir de vivre, transformer la peur de vivre en une sensation de plénitude et de bonheur et mener vers une vie plus satisfaisante.

Salle LAURÉAT

Activer l'abondance

Nadia Robichaud

Cet atelier vous propose un moment d'arrêt et de quiétude vous permettant d'activer votre pouvoir de l'abondance. Par l'entremise de techniques du souffle (pranayama) pour amener le mental à se concentrer, de la récitation mantrique et du silence, nous activerons les énergies de l'abondance en soi. Cet atelier est ouvert à toutes et tous, aucun niveau d'expérience n'est requis.

Salles CHAUDIÈRE B et C

Méditation au son des vaisseaux de cristal

Élise Benoît

Après une méditation guidée de groupe, les participants seront invités à utiliser la voix afin d'amplifier les vibrations et de pénétrer plus profondément en eux. La vibration des vaisseaux de cristal harmonise et rééquilibre les énergies, calme le mental, favorise la méditation et harmonise les différents corps tout en facilitant la guérison et l'éveil. La combinaison de la vibration vocale à celle des vaisseaux de cristal permet de vivre une expérience de groupe à la fois créatrice et extrêmement puissante d'unité.

Et voilà une autre édition de Rassemblement **yoga** et autres activités de **mieux-être** qui se termine.

Le comité organisateur

Luc Provençal

luc.provençal@outlook.com

Suzanne Moorhead

Relais yoga

www.relaisyoga.com

Josette Laliberté

josette_laliberte@hotmail.com

Guylayne Vaugeois

guylayne.vaugeois@hotmail.com

Martyne Des Ruisseaux

m_desruisseaux@videotron.ca

Suivez-nous...

rassemblementyoga@outlook.com

www.rassemblementyoga.com

<https://www.facebook.com/pages/Rassemblement-Yoga/738231806268682>

Rassemblement **Yoga** et autres activités de **mieux-être**

08 h 00 - 08 h 45	INSCRIPTIONS			
08 h 00 - 09 h 00	BHAJANS / KIRTANS - CHANTS INDIENS SACRÉS SALLE CHAUDIÈRE C Kuljit Sodhi			
SALLE	RIVE GAUCHE	BEAU RIVAGE A	FRONTENAC	CHAMPIONS
09 h 00 - 09 h 45	Yoga Vinyasa Modéré à vigoureux Julie Bolduc	Salutations au soleil en bhakti yoga Modéré Arjuna A. Alfieri	Yoga d'Inspiration Forrest Modéré Catherine Therriault	Majic Yoga - Yoga des enfants vécu par les adultes ! Doux Catherine Lesage
09 h 45 - 10 h 00	PAUSE			
10 h 00 - 10 h 45	Hatha Yoga Doux à modéré Eliot Acuna	Qi Gong - méthode tectonique Modéré Ton Laurijssen	Yoga avec partenaire Modéré Marianne Ouellet Gerardo Urquiza	Yoga Rondeurs Doux Mélanie St-Jean
10 h 45 - 11 h 00	PAUSE			
11 h 00 - 11 h 45	Tai Chi Fernando DosReis	Yoga épuration du printemps Modéré Kim Gibson	Le corps spiralé, introduction à l'approche Spinal Doux à modéré Marie-Josée Coulombe	ConnÊTRE – Hatha Yoga et Coaching de vie Modéré Natalie Tomaro Charlotte Beaudoin
11 h 45 - 12 h 00	PAUSE			
12 h 00 - 12 h 45	SALLES CHAUDIÈRE B et C Méditation au son des vaisseaux de cristal Élise Benoît			
	Session de yoga en ROUGE			

Rassemblement **Yoga** et autres activités de mieux-être

INSCRIPTIONS				08 h 00 - 08 h 45
BHAJANS / KIRTANS - CHANTS INDIENS SACRÉS SALLE CHAUDIÈRE C Kuljit Sodhi				08 h 00 - 09 h 00
CHAUDIÈRE A	CHAUDIÈRE B	CHAUDIÈRE C	LAURÉAT	SALLE
Introduction au Pilates Doux à modéré Chantal Sylvestre	Voyage chamanique : un outil de croissance spirituelle Josée Lafleur	Yoga Yin à la guitare Doux Kevin Simonar	Initiation à la méditation Marie-Andrée Paquet Stéphane Charrette	09 h 00 - 09 h 45
PAUSE				09 h 45 - 10 h 00
Chakra Flow Yoga Modéré Shelley Harrison	Le potentiel vibratoire de la voix humaine Marie-Lynne Sauvé	Bols sacrés tibétains Frédéric Geoffrion	Introduction à l'hypnose Nathalie Lafontaine	10 h 00 - 10 h 45
PAUSE				10 h 45 - 11 h 00
Yoga Kripalu Modéré Marcela Cazas	Yoga sur chaise Doux Louise Picard	Biodanse (Biodanza) Anne-Marie Riel	Activer l'abondance Nadia Robichaud	11 h 00 - 11 h 45
PAUSE				11 h 45 - 12 h 00
SALLES CHAUDIÈRE B et C Méditation au son des vaisseaux de cristal Élise Benoît				12 h 00 - 12 h 45
Activité de mieux-être en BLEU				

Un tel événement ne serait pas possible sans la généreuse participation de nos instructeurs et formateurs.

Merci ...

Chants sacrés indiens

Kuljit Sodhi

Galitcha - www.galitcha.com
music@galitcha.com

Sessions de yoga

Arjuna J. Alfieri

info@yoga-aylmer.com
arjuna@videotron.ca

Catherine Lesage

Littlefeet Yoga – www.littlefeet.yoga.com
info@littlefeetyoga.com
Studio Dove Heart Yoga et santé- www.doveheart.ca

Catherine Therriault

therkat@yahoo.com
Centre Yoga Aylmer - www.centreyogaaylmer.ca
centreyogaaylmer@gmail.com
Studio Dove Heart Yoga et santé - www.doveheart.ca
Shelley@doveheart.ca
Centre Quintessence - www.centrequintessence.com

Elliot Acuna

Centre Yoga Aylmer - www.centreyogaaylmer.ca
centreyogaaylmer@gmail.com
Studio Dove Heart Yoga et santé - www.doveheart.ca
Shelley@doveheart.ca

Julie Bolduc

julie_bolduc@hotmail.com

Kevin Simonar

Corps-Esprit, studio et clinique - www.corps-esprit.com
information@corps-esprit.com

Kim Gibson

shaktiyoga@videotron.ca

Louise Picard

berupic@bell.net
Relais Yoga - www.relaisyoga.ca

Marcela Cazas

marcelas.cazas@videotron.ca

Mariane Ouellet et Gerardo Urquiza

marianneouellet10@gmail.com

Ton yoga - www.tonyoga.com
info@tonyoga.com

Mélanie St-Jean

melanie.stjean@gmail.com
Relais Yoga - www.relaisyoga.ca
Studio Lotus - www.studio-lotus.com
Collectifs Yoga Rondeurs - www.yoga-rondeurs.net

Nathalie Tomaro et Charlotte Beaudoin

La Shanga Yoga - www.lasanghayoga.com
lasanghayoga@gmail.com

Shelley Harrison

Studio Dove Heart Yoga et santé - www.doveheart.ca
Shelley@doveheart.ca

Ateliers

Anne-Marie Riel

annemarierial@icloud.com

Chantal Sylvestre

Centre Pilates vitalité - www.pilatesvitalite.com
chantal@pilatesvitalite.ca
chantal@centredelapaix.com

Élise Benoît

Eliseb2003@yahoo.com
Centre Action Santé
curvgrebe@videotron.ca

Fernando DosReis

Mario.jp@hotmail.com

Frédéric Geoffrion

freddymade@gmail.com

Josée Lafleur

Santé Manie - www.santemaine.com
Josee.lafleur@santemanie.com

Marie-Andrée Paquet et Stéphane Charrette

Haribol28@gmail.com
stephane@balastructures.com
Simply Meditation - www.simplymeditation.com
maha@simplymeditation.ca

Marie-Josée Coulombe

Yoga quatre saisons - www.yogaquatresaisons.com
yogaquatresaisons@gmail.com

Marie-Lynne Sauvé

info@marie-lynn.ca
www.marie-lynn.ca

Nadia Robichaud

Studio Lotus - www.studiolotus.com
nadia@studiolotus.com
www.facebook.com/Studio-Lotus

Nathalie Lafontaine

www.nathalielafontaine.com
contact@nathalielafontaine.com

Ton Laurijssen

Centre Masso-détente - www.massodetente.com
ton.laurijssen@gmail.com