



---

## Ateliers du samedi après-midi

---

### Gymnastique Holistique (GH) et Naturopathie

Planning donné à titre informatif

- 🧘 1- 14/10/2023 **Gérer mon stress grâce à la GH et aux huiles essentielles**
  - GH : tonifier son périnée et réguler sa respiration
  - **Aromatologie** : huiles essentielles en olfaction et méditation aromatique
  
- 🧘 2- 18/11/2023 **Prendre soin de moi au quotidien**
  - GH : périnée et respiration : amis pour la Vie
  - **Aromatologie** : auto-massages aromatiques (mains, pieds)
  
- 3 09/12/2023 **Nutrition : conférence suivie d'un atelier pratique :**  
**Eco-responsabilité : vers une alimentation saine et durable**  
Les grands principes du bien-manger  
Des recettes végétariennes pour se faire plaisir et faire plaisir  
**Alimentation hypotoxique et revitalisante**  
Faire ses courses de façon judicieuse (animation chez 1 commerçant)
  
- 🧘 4- 20/01/2024 **Développer mon potentiel vital**
  - GH : notre abdomen, caverne précieuse
  - **Danse du vivant**
  
- 5 03/02/2023 **Réduire mes douleurs inflammatoires**
  - **Nutrition** : alimentation anti-inflammatoire  
De la théorie à la pratique
  
- 🧘 6- 02/03/2024 **Eclorre avec les énergies du printemps**
  - GH : périnée et ancrage
  - **Sonothérapie** : voyage sonore, en route vers l'été
  
- 🧘 7- 27/04/2024 **Préparer mon corps pour l'été**
  - **Routine énergétique d'équilibration du corps**
  - GH : périnée et équilibre postural global
  
- 🧘 8- 15/06/2024 **Libérer ma joie de vivre et passer un bel été**
  - GH : respirer par toutes mes cellules

Lieu des ateliers marqués 🧘 : Sant' & Yoga, 9 avenue de la République 31700 Cornebarrieu



---

## Interventions exceptionnelles

---

Lieu : Sant&Yoga, 9 avenue de la République 31700 Cornebarrieu

Planning donné à titre informatif

10/09/2023

### Sant'&Yoga fête ses 5 ans

Journée festive au cours de laquelle vous pourrez notamment découvrir :

- La gymnastique holistique
- Des ateliers ludiques de naturopathie
- Et d'autres activités et surprises...
- Et aussi des cadeaux à gagner !

Date à définir

### 1 après-midi à la découverte des massages

- **Shirot champi**  
Massage énergétique assis, origine : Inde (ayurvéda)
- **Kobido**  
Massage bien-être liftant du visage, sur table, origine : Japon
- **Amma**  
Massage rythmique assis, origine : Japon