

Programme

Stage Wellness Yoga Derviche "Plénitude"
et Énergétique "Ressourcement"

- **Séance de santé : pour bien commencer la journée avec les Arkana, secret de l'éternelle jeunesse.**
- **Séance dynamique : l'harmonisation du son et du mouvement avec les Danses Derviches.**
- **Séance plénitude : sérénité et revitalisation du corps et de l'esprit avec les Mouvements Méditatifs.**
- **Relaxation pour le calme et la détente : un véritable moment de régénération.**
- **Assouplissement des articulations et détente musculaire de tout le corps, avec les étirements.**
- **Stimulation des points énergétiques par les techniques chinoises et derviches pour soulager du stress, de la douleur et des dépendances.**
- **Respiration, vie et jeunesse : pour réapprendre à libérer son propre souffle.**
- **Séance de Nadi Yoga selon I. Lahore le yoga de la douceur et de l'énergie.**
- **Ayurveda énergétique des yogis hindous, à l'écoute de votre sagesse intérieure.**

Pendant le stage, entre midi et deux, et à la fin de chaque journée, mes collaboratrices resteront à la disposition de chaque stagiaire pour un entretien personnalisé et une séance de soin spécifique (Modelage Hakim du Visage, Massage Hakim du dos, Touchers Euphoniques Yunani des mains et des pieds, Traitements énergétiques par les Méridiens, Bilan d'harmonisation énergétique, Séance Ayurveda Énergétique...) Le prix de la séance est de 45 € pour une durée de 45 minutes environ.

samadeva.corse.over-blog.com
www.yoga-derviche.com
www.nadi-yoga.com
www.fisama.org



Tous publics

Durée des stages : 4 jours

**Dates et lieux des stages :
Voir fiche d'inscription jointe**

**Tarif des stages
(hors hébergement et repas) :
4 jours : 360 € €**

**Renseignements et inscriptions :
Sylvie Gendre 06 15 40 37 73
sy.gendre@wanadoo.fr**



Sylvie Gendre

Danseuse et chorégraphe d'origine corse, elle est initiée à différentes techniques de danses modernes et traditionnelles, ainsi qu'aux mouvements et danses sacrées de l'Euphonie Gestuelle du Samadeva. Elle a créé sa troupe de danse ESSANIMA et propose des spectacles autour des thèmes de la Liberté, du Respect et de l'Amour... Elle puise ses aspirations artistiques et chorégraphiques à la fois au cœur de ses origines culturelles et spirituelles à travers son spectacle I Ghjuvannalli : Natu pé a liberta, où elle associe avec créativité et originalité les mouvements et les danses sacrées sur des musiques corses, mais aussi dans la philosophie des derviches et des taoïstes, notamment grâce aux contes initiatiques écrits par I. Lahore, tel son dernier spectacle, une comédie musicale intitulée : Le Mandarin et l'Oiseau.

Praticienne énergétique euphoniste et professeur de Yoga Derviche et Wellness, ainsi que d'autres méthodes psychocorporelles comme le Nadi Yoga selon Idris Lahore et le Lou Yong Tao Tō Qi, elle a été formée à la Libre Université du Samadeva. Depuis une dizaine d'années, elle propose des cours et organise des stages et des ateliers auprès du grand public et des entreprises.

Association Sylvie'M

Avenue Charles de Gaulle - 20169 Bonifacio
06 15 40 37 73 - sy.gendre@wanadoo.fr
Siège social : 56a rue Grien - 67680 Epfig

Wellness

Yoga Derviche & Techniques Énergétiques



Découvrir en soi un lieu de Ressourcement



Stages en Corse avec Sylvie Gendre

Wellness

Découvrir en soi un lieu de ressourcement

Le Stage Wellness Yoga Derviche & Energétique

Ce stage Wellness est un moment unique de ressourcement et de remise en forme, en-dehors de nos activités habituelles. Sa durée est de 4 jours. Sa spécificité réside dans l'utilisation du Yoga Derviche (Euphonie Gestuelle du Samadeva)*, du Nadi Yoga selon Idris Lahore et des Techniques Énergétiques par les Méridiens.

Idris Lahore, fondateur de la Libre Université du Samadeva, est le créateur de cette méthode avec sa proche collaboratrice, Emma Thyloch.

* Voir la plaquette Yoga Derviche en Corse ou les sites :
www.yoga-derviche.com
www.libre-universite-samadeva.com

Photos © Pierre Christoph



Quels bienfaits peut-on attendre d'un Stage Wellness ?

Une détente assurée, en réponse au stress accumulé jour après jour. Une remise en forme pour ceux qui traversent une phase d'épuisement et de ras-le-bol. Des retrouvailles avec vous-même, avec votre partenaire. Des bienfaits thérapeutiques allant du soulagement de vos douleurs (par ex. le dos, grand oublié de la vie sédentaire) à l'apaisement de vos souffrances psychologiques (par ex. les états dépressifs qui conduisent à tous les excès : abus alimentaires, alcool, tabac, médicaments). Tous nos programmes sont autant préventifs que curatifs.

A qui s'adresse ce Stage Wellness ?

Aux adultes, jeunes et moins jeunes, désireux de conserver la santé ou de la retrouver • Aux femmes dans des périodes charnières de leur vie • Aux cadres stressés, victimes du "burn-out" et souhaitant recharger leurs batteries • Aux seniors que la sagesse invite à accepter de prendre de l'âge sans devenir vieux • A ceux qui souhaitent retrouver la souplesse de leurs vingt ans • A ceux qui veulent quitter une dépendance, comme le tabac ou les médicaments • A ceux qui cherchent à prendre du recul après un épisode traumatisant ou une période de crise existentielle • Et à tous celles et tous ceux qui ont besoin de se ressourcer et de se retrouver en eux-mêmes.



Les activités proposées et leurs effets

Régénération de tout l'être par une approche des techniques de méditation zen, entre assise immobile et mouvements lents et dynamiques, soutenus par l'écoute de musiques spécialement conçues à cet usage. Revitalisation de l'organisme entier pour un effet stimulant et tonifiant, entraînant l'élimination des effets de la fatigue chronique, du stress et de la mauvaise hygiène de vie, par une alternance de séances de relaxation, de respiration consciente et de mouvements dynamiques structurants. Récupération de la souplesse oubliée, amélioration des raideurs articulaires grâce à une alternance entre mouvements libres qui "débrident" et exercices thérapeutiques adaptés. Soulagement de la douleur par des exercices particuliers de présence, de conscience et d'attention à soi, qui constituent des ressources nouvelles pour mieux gérer ses douleurs. Une confiance dans l'avenir retrouvée grâce à une écoute attentive, des exercices respiratoires spécifiques, des mouvements harmonisants qui renforcent et permettent de mieux affronter le quotidien.

