



Du 22 au 25 octobre 2020

« La pratique du yoga pour les femmes durant les périodes pré et post-natales »

ANGERS (49)

jeudi 22 octobre		Vendredi 23 octobre		Samedi 24 octobre		Dimanche 26 octobre	
		06h30	Pratique	06h30	Pratique Sylvie HAUSARD	06h30	Pratique Chantal HERAULT
		08h00		08h00		08h00	
		8h15	<i>Pause / Petit-déjeuner</i>	08h15	<i>Pause / Petit-déjeuner</i>	08h15	<i>Pause / Petit-déjeuner</i>
		09h00	Conférence Chantal HERAULT "Rituels et traditions en Inde, du désir d'enfant à la petite enfance"	09h00	Conférence Nina GUENEAU « La douleur »	09h00	Synthèse des ateliers Technique posturale
10h00	Accueil des participants	10h30		10h30		10h30	
		10h45	Pratique Stella DECAUX	10h45	Pratique Chantal HERAULT	10h30	Clôture du stage
		12h15		12h15		11h00	
12h30		<i>Pause / Déjeuner</i>	12h30	<i>Pause / Déjeuner</i>	12h30	<i>Pause / Déjeuner</i>	
14h30	Ouverture du stage Chantal HERAULT	14h30	Conférence Alyette DEGRÂCES "Préparation de l'embryon, préparation du corps dans les Upaniṣad"	14h00	Atelier 3		
15h00	Conférence Chantal HERAULT "La pratique du Hatha Yoga pendant les périodes pré et post-natales en lien avec les modifications anatomiques et physiologiques"	16h30		15h00	Atelier 4		
16h30		16h30	Atelier 1	15h00 16h00			
17h00	Pratique Stella DECAUX	17h30		16h15	Conférence Stella DECAUX "Regard sur le périnée et le bassin, invitation au mouvement "		
19h00		18h00	Pratique Chantal HERAULT	17h45			
19h15	<i>Dîner</i>	19h00		18h00	Pratique Nina GUENEAU		
20h30	LIBRE	19h15	<i>Dîner</i>	19h15	<i>Dîner</i>		
21h30		20h30	Atelier 2	19h15	Soirée culturelle Conférence dansée Emilie Large "Bharata Natyam"		
		21h30		21h00			
				22h00			

ATELIERS	
Les stagiaires participeront à tous les ateliers	
<p><b>1- Pranayama/Yoga Nidra</b> Avec Chantal HERAULT</p>	
<p><b>2- Postures debout</b> Avec Hélène BAUDIN</p>	
<p><b>3- Assis/à 4 pattes/accroupi</b> Avec Stella DECAUX</p>	
<p><b>4- Postures sur le dos</b> Avec Sylvie HAUSARD et Nina GUENEAU</p>	