Association Relaxation et Bien-être de L'Isle-Adam (ARBIA)

L’association a pour objet le développement et l’amélioration du bienêtre personnel en proposant 3 activités :

1. le Yoga Nidra est une technique de relaxation qui permet de lutter contre le stress et la fatigue, favorise le sommeil, stimule la mémoire et permet de retrouver un état d’harmonie sur le plan physique, émotionnel et mental.

2. Le Yoga du Son est un ensemble de pratiques utilisant le yoga postural, la voix, le chant comme support de méditation afin de faire résonner les sons en soi pour stimuler l’énergie du corps.

3. Le Yoga pour Enfant , nouveau en 2023,pour les enfants de 6 à 11 ans. Les enfants sont invités à se centrer, à être dans l’instant présent, à accueillir l’énergie, à apprendre à se détendre dans la joie et l’amusement pour se sentir bien chaque jour

ARBIA propose :

- des séances de YOGA NIDRA les lundis de 16h à 17 h ; de 17h30 à 18h30 ; de 19 h à 20h ; et les mardis de 19h à 20 h sauf pendant les vacances scolaires ; lieu: salle "les saules" à la Maison de la Faisanderie - avenue Paul Thoureau à L'Isle Adam.

- des ateliers de YOGA DU SON , MEDITATION ET CHANTS DE MANTRAS , un dimanche matin par mois de 9h30 à 11 h30

- 2 stages d'une journée complète de yoga postural, yoga nidra , méditation, chants et bains sonores .

- NOUVEAU : le Yoga pour enfants à partir du 13 septembre 2023 les mercredis à 16h10 et 17h10.

Coordonnées

Maison de la Faisanderie
avenue Paul Terver
95290
L'ISLE ADAM
arbia2010@orange.fr
06 76 12 53 47
Infos pratiques

Pour l'année 2023- 2024 :les dates des ateliers de yoga du son sont :15 octobre, 12 novembre, 10 décembre,14 janvier,04 février,10 mars,21 avril,12 mai ,16 juin

le 15 octobre est prévu un stage d'une journée complète: yoga du son, hatha yoga, pranayama, yoga nidra, méditation et bains sonores.

un stage d'une journée est prévu le 7 avril,yoga du son, hatha yoga, pranayama, yoga nidra, méditation et bains sonores.

deux séances découverte du yoga enfant le 24 avril à 16h10 et 17h00.

Inscription obligatoire pour ces ateliers du dimanche et stages.

Contact

arbia2010@orange.fr

Chantal Lambert 06 76 12 53 47

Françoise Domineau 06 85 99 99 99