



## YOGA BIODANZA MEDITATION

Ariane Péclard-Sahli 0041 24 4259613 [www.ariane-yoga-biodanza.ch](http://www.ariane-yoga-biodanza.ch)

Je vous invite à vivre des moments de ressourcement et de rencontres à travers le corps, la musique, des propositions d'exercices divers accessibles à tous ! Ma passion est l'épanouissement de l'être humain, dans toutes ses dimensions et relations.

le 20 et 21 janvier 2018 : *Spectacle théâtre-concert* avec la chorale dans laquelle je chante à Yvonand. Plus vite vous réservez vos places, mieux vous serez placé! [www.choeur-harmonie.ch](http://www.choeur-harmonie.ch)  
Réservations [reservations@choeur-harmonie.ch](mailto:reservations@choeur-harmonie.ch) ou 077/474.72.91

du 30 mars au 31 mars 2018 : *De l'effort à l'effervescence,*  
*Yoga, méditations, danse, créativité.*

« *Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.* »

Sénèque

Passer de l'effort à l'effervescence... Une possibilité à laquelle nous convie la vie à chaque instant. La voir, la sentir, lui accorder de l'attention, une nouvelle place, pour mieux exalter nos qualités innées. Sans effort, avec grâce et gratitude, choisir ce qui vous convient.

du dimanche 1er avril à 18h au samedi 7 avril 2018 à 12h

*cure digestive* encadrée par Stéphane Joux, avec *Biodanza et yoga*. Bases pratiques et théoriques de méthodes naturelles puissantes de ressourcement et de détoxination. Aude, France. [www.pierrelys.fr](http://www.pierrelys.fr)



## YOGA BIODANZA MEDITATION

Ariane Péclard-Sahli 0041 24 4259613 [www.ariane-yoga-biodanza.ch](http://www.ariane-yoga-biodanza.ch)

du 11 au 14 avril 2018 : ***Le courage d'oser, Biodanza***

Le courage d'oser ... être qui l'on est. Oser bouger, danser, chanter, regarder, rencontrer, aimer, sentir, exister dans toutes ses richesses et diversités. Pour moi, la Biodanza a été et est toujours une école de vie ! Osez la folle audace de vivre la vie dont vous rêvez.

le 14 avril 2018 (14h30-21h30) : ***La force de vie***, yoga, méditations, danse, expression artistique. Je vous invite à explorer différents aspects de votre force de vie, la canaliser en l'exprimant afin d'enrichir votre palette existentielle et découvrir de nouveaux possibles.

du 4 au 6 mai 2018 : ***Fête de la danse***, villes de Suisse

du 10 au 13 mai 2018 : ***Réconcilier féminin et masculin***  
***danse, réflexions, méditations, imago***, coanimation avec Raphaël Loetscher.

L'énergie masculine, l'énergie féminine, deux expressions de l'énergie créatrice universelle. Ces deux forces cosmiques interagissent en permanence. Leur dynamisme relationnel engendrent le mouvement du vivant, et tout ce qui se manifeste en est la résultante.

Notre existence est le fruit des diverses relations que nous avons vécues ou que nous tissons présentement.

Reconnaître, identifier, apprivoiser différents aspects de leur manifestation pour vivre une réconciliation intérieure et extérieure. Un bonheur !



## **YOGA BIODANZA MEDITATION**

Ariane Péclard-Sahli 0041 24 4259613 [www.ariane-yoga-biodanza.ch](http://www.ariane-yoga-biodanza.ch)

Le 26 mai 2018 : ***Vivencia d'approfondissement, Biodanza***

Thème : Le courage. Le courage de vivre, d'aimer, d'assumer sa singularité, sa différence, de changer, de se rencontrer soi-même, de s'exprimer, de s'ouvrir, de rencontrer les autres, de recevoir, de grandir encore et en-corps !

En un mot, développez le courage de vivre la vie que vous souhaitez !

le 2 juin 2018 14h - 23h : ***Vivencia déjantée, Biodanza*** Estavayer

Chic et choc. J'aime m'amuser avec ce qui innove, surprend, ouvre des portes inattendues. Lors de cette journée, mélangez les styles d'habits, osez bouger, danser, rencontrer, innover pour permettre à votre créativité naturelle de s'exprimer. Récoltez la joie de vivre, le rire, la complicité, la gratitude et l'abondance de possibles !

3 juin (9h30-12h) : ***Yoga***, Estavayer

Le 9 juin (9h-12h) : ***Méditations dans la nature***, Yverdon

10 juin (10h-12h) : ***Yoga et méditation en nature*** Estavayer

La pratique du yoga me rappelle chaque fois que la vie est une invitation à faire l'expérience de l'unité avec qui je suis aujourd'hui, apprécier mon corps, solliciter mon esprit pour m'unir à ce qui est. Faire du yoga dans la nature est encore plus favorable au ressourcement intégral. Venez essayer ! Yoga adapté à chacun.

du 15 au 20 juillet 2018 : ***Biodanza et néo-chamanisme***, Ain, France

La Biodanza et néo-chamanisme vous convie à une connexion avec les forces naturelles de la vie. Plongez dans la nature et dans votre

# YOGA BIODANZA MEDITATION

Ariane Péclard-Sahli 0041 24 4259613 [www.ariane-yoga-biodanza.ch](http://www.ariane-yoga-biodanza.ch)

nature profonde. Etreindre la terre, la matière, le ciel, le subtil, et tout ce qu'il y a entre les deux, se nourrir, se transformer grâce au feu et à l'air. Chanter, danser, prendre soin de la vie, collaborer pour le bien du Tout. Vibrer d'unité car nous sommes tous porteur et messager de vie.

du 22 au 28 Juillet 2018 : ***Semaine multi-activités en montagne*** (Valais) *Biodanza, yoga, randonnées, méditations, écriture, imago, chants*. Eison, Valais.

du 8 au 11 août 2018 ( à la journée ) : ***yoga, méditations, voix, danse***, Estavayer-le-Lac

du 15 au 18 août : ***Vacances créatives en nature***

15 et 16 septembre

du 13 au 20 octobre 2018 : ***Vacances en bord de mer avec Yoga le matin et Biodanza en fin de journée***, Corfou, Grèce.

Je vous propose d'allier une semaine de vacances dans un hôtel \*\*\*\* au bord de mer avec un cours de yoga le matin et une vivencia de Biodanza en fin de journée. Le top ! Du temps pour flâner, nager, bronzer, faire des excursions ou du shopping. Etre bien, c'est tout !

1 et 2 décembre : ***Atelier de méditations et création***, 1470 Estavayer-le-Lac

12 méditations pour intégrer douze aspects du développement psychospirituel de l'être humain.

# **YOGA BIODANZA MEDITATION**

*Ariane Péclard-Sahli 0041 24 4259613 [www.ariane-yoga-biodanza.ch](http://www.ariane-yoga-biodanza.ch)*

24 décembre : Vivencia de Noël, Estavayer-le-Lac

Je laisse le prix des stages ouvert à tous les budgets. En conscience, responsabilité et respect.

Je suis disponible pour des soins thérapeutiques individuels très efficaces et pour animer vos fêtes, vos sorties, vos anniversaires.

Merci de transmettre à toute personne qui en aurait l'utilité !

Ariane Péclard-Sahli

[www.ariane-yoga-biodanza.ch](http://www.ariane-yoga-biodanza.ch)

tel fixe : +41 24 425 96 13 portable : 078 686 12 96