



STAGE DE 3 JOURS POUR PROFESSEURS DE YOGA
"AFFINER ET INCARNER SA POSTURE
D'ACCOMPAGNANT"



A l'Arbre aux Etoiles en Normandie

20 OCTOBRE | 16H30
AU 22 OCTOBRE | 14H30

INFOS ET INSCRIPTIONS : WWW.SHUI-ZEN.COM

DELPHINE : 06 82 99 65 13



POUR QUI ?

Cet atelier est destiné aux **professeurs de yoga de tous styles** et à ceux en cours de formation.

Il est pour vous si :

- Vous avez l'impression d'enseigner et de vous **perdre**?
- Vous n'arrivez pas toujours à **respecter votre rythme intérieur**?
- Vous ne vous autorisez pas à **dire non**?
- Vous n'arrivez pas à **prendre soin de vous** alors que vous prenez soin des autres?
- Vous ne vous sentez pas toujours **légitime** face à votre groupe?
- Votre **rapport à l'argent** est compliqué et vous empêche de vous positionner?



LE PROGRAMME

Pendant ces 3 jours, nous vous accompagnons pour :

- Explorer et **pacifier les événements de votre propre histoire** pour gagner en stabilité
- Développer votre **confiance et estime de vous**
- Communiquer avec l'autre et savoir dire non, **être assertif (ve)**
- Clarifier votre **relation à l'argent**
- Identifier les relations **victime-bourreau-sauveur** et les phénomènes de **transfert, contre transfert, projection**, et sachez y répondre sainement
- Etablir une **relation authentique** avec vos élèves en préservant votre espace personnel
- Dépasser la théorie et laisser **l'intuition, la fluidité, la créativité vous habitez dans votre enseignement**

CE PROGRAMME EST DONNÉ À TITRE INDICATIF.



UNE JOURNEE TYPE

Les journées alternent entre :

- Pratique de Yoga postural intuitive, danse, méditation
- Petit déjeuner
- Enseignements
- Déjeuner
- Cercle de parole
- Pratique libre
- Diner

CE PROGRAMME EST DONNÉ À TITRE INDICATIF.



LE LIEU

L'ARBRE AUX ETOILES

- En Normandie à Honfleur, l'arbre aux étoiles est un **eco lieu** de stages dédié au bien-être.
- Il y a un espace massage (sur réservation), sauna et hot tub.
- Tous les repas proposés sont **végétariens**.
- Le lieu a plusieurs chambres qui sont à partager. Il est possible de demander une chambre individuelle dans la limite des disponibilités.



LES ENSEIGNANTES

CHRISTELLE KAROLAK

- **Coach hollistique et libératrice d'énergie, formée au reiki**
- Christelle est une passeuse d'étapes. Elle est passionnée par ces moments de vie qui questionnent le sens, la clarté et l'alignement.
- Elle aime accompagner les personnes à renouer avec leurs émotions et leurs ambitions pour oser incarner leur puissance.
- Elle pose un regard bienveillant, donne de l'énergie et la force d'oser avancer vers qui elles sont.
- Son intention est de **libérer les personnes de leurs conditionnements**, de leur autocensure, en favorisant les prises de conscience et en les amenant à une ouverture de cœur.
- Ce qui l'anime, c'est de **les reconnecter à leur identité profonde pour oser rayonner et être soi, dans l'amour de soi.**
- Ex-DRH de grands groupes internationaux, Christelle anime également des stages en entreprise sur le thème du leadership et de la communication authentique.



LES ENSEIGNANTES

DELPHINE BERTHO

- Delphine est professeur de Hatha Yoga, spécialisée en alignement, et en Vinyasa depuis 2012.
- Elle a été formée au Canada, en France, en Suisse, en Belgique et aux Etats-Unis par des enseignants Iyengar, Viniyoga, Vinyasa, Hatha Yoga.
- Elle connaît plusieurs styles de yoga, leur séquençage et a formé pendant 2 ans des professeurs de yoga.
- Depuis 2020, elle a un studio de Yoga en région parisienne et travaille avec plusieurs professeurs de yoga.
- Elle est passionnée de sagesse féminine.
- Ce qui l'anime c'est d'accompagner les professeurs de yoga à développer leur plein potentiel dans leur enseignement en étant aligné et authentique
- Son mantra : explore - incarne - vibre



INFOS ET INSCRIPTIONS

BULLETIN D'INSCRIPTION:

<https://vu.fr/EHaD>

INFORMATIONS :

Site web: www.shui-zen.fr

Contactez Delphine : 06 82 99 65 13

TARIFS

Tarif formation : **300 €**

Early bird formation (inscription avant le 31 août): **270 €**

+ Hébergement et pension complète : **240 €**