

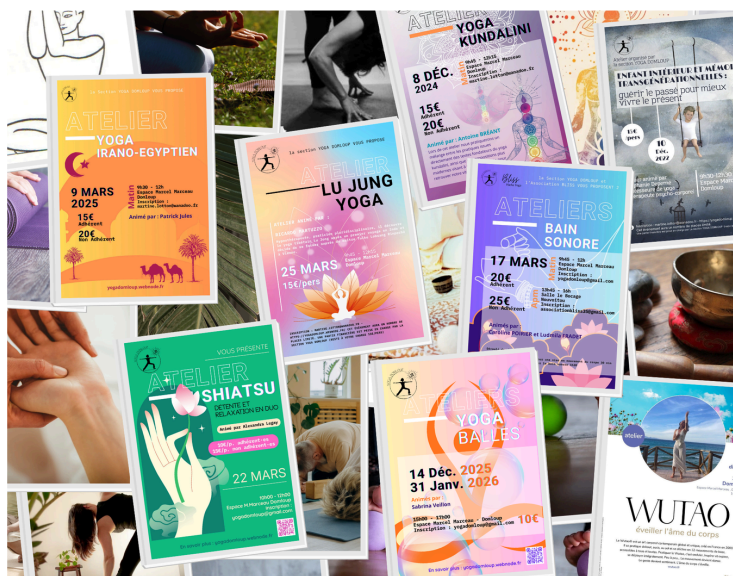
# Des ateliers pour prendre soin de soi avec Yoga Domloup

Depuis quelques années l'association Yoga Domloup vous propose une série d'ateliers dédiés au « prendre soin de soi ».

Autant de rendez-vous qui ont permis aux participant·es de découvrir ou d'approfondir différentes pratiques, dans une ambiance bienveillante et accessible à toutes.



LE BUREAU  
YOGA DOMLOUP



Au fil des ateliers, nous avons été invité·es à explorer des approches variées, mêlant détente, mouvement et introspection.

Le **Yoga du Son** a ouvert la voie à une expérience vibratoire apaisante, où la voix et les sons deviennent de véritables outils de relaxation, tandis que l'atelier **Bain sonore** a plongé les participant·es dans un univers enveloppant propice à une détente profonde. Deux approches complémentaires qui offrent un véritable lâcher-prise.

Dans une autre dimension, l'atelier « **Enfant intérieur et mémoires transgénérationnelles : guérir le passé pour mieux vivre le présent** » a proposé un temps plus introspectif, favorisant l'écoute de soi et la libération émotionnelle. Dans cette continuité, où le lien entre histoire personnelle et mémoire du corps se révèle, l'atelier découverte du **Yoga Irano-Égyptien** a ouvert une fenêtre sur des traditions anciennes à travers des mouvements riches de sens.

Le corps a également été au cœur de plusieurs pratiques. Avec le **Lu Jung Yoga**, les participant·es ont découvert une discipline tibétaine alliant mouvements et respiration pour relancer l'énergie et améliorer la mobilité. Dans une approche différente, plus fluide et sensorielle, l'atelier **Wutao** a offert une dimension presque dansée, invitant à se reconnecter à ses sensations en douceur. Puis, dans une énergie plus dynamique, l'atelier **Yoga Kundalini** a proposé une pratique combinant postures, respiration et mantras pour stimuler l'énergie vitale.

D'autres ateliers ont permis d'explorer des approches originales et complémentaires, le **Yoga Balles** a apporté un travail concret de relâchement des tensions, simple et efficace. Tandis que, le **Shiatsu détente et relaxation en duo** a introduit une dimension de partage, invitant à donner et recevoir dans une écoute attentive de l'autre.

## Une parenthèse pour se retrouver

Au fil de ces ateliers, une même sensation se dessine : celle de ralentir. Prendre le temps de respirer, de bouger autrement, d'écouter son corps... et parfois simplement de s'arrêter. On en ressort plus léger·e, plus présent·e, avec cette impression d'avoir fait une pause nécessaire dans un quotidien souvent trop rapide. Certains moments marquent par leur douceur, d'autres par l'énergie qu'ils réveillent, mais tous laissent une empreinte. L'association Yoga Domloup peut se réjouir de voir ces ateliers toujours aussi investis. Merci à toutes les participant·es de s'accorder ces instants pour eux et elles, et d'être, année après année, au rendez-vous de ces parenthèses de bien-être. Fidèle à cette dynamique, deux ateliers autour du « prendre soin de soi », avec la volonté de faire découvrir de nouvelles pratiques, vous serons proposer chaque année. Une invitation à nourrir, tout simplement, ce lien à soi.

## “ Nouveauté à la rentrée !

Suite au bel enthousiasme rencontré lors de l'atelier, l'association Yoga Domloup proposera l'ouverture d'un nouveau cours de Yoga Balles.

Une pratique accessible à toutes, idéale pour relâcher les tensions et prendre soin de soi au quotidien.

Pour tout renseignement ou inscription :

[yogadomloup@gmail.com](mailto:yogadomloup@gmail.com)