

Studio Hygie



ATELIERS ET CONFÉRENCES
ÉLAINE TESSIER
PROFESSEURE CERTIFIÉE

BIEN ÊTRE
ASSURÉ

PETIT GROUPE
SEULEMENT

CHÈQUE CADEAU
DISPONIBLE

100 BOUL. DE MONTARVILLE, BUREAU 213, BOUCHERVILLE, QUÉBEC, J4B 5M4
WWW.STUDIOHYGIE.COM STUDIOHYGIE@GMAIL.COM 450-641-3578

Ateliers de Méditation et Pranayama

Peu à peu, la méditation entre dans nos mœurs. Si la popularité ne sera jamais une raison de s'adonner à quelque activité que ce soit, on doit reconnaître que la méditation contribue à l'épanouissement de nombreuses personnes dynamiques et engagées. Ça vaut donc la peine d'y regarder de plus près.

Les pensées, il faut bien s'en rendre compte, sont très souvent superflues. Comme lorsque, en marchant dans la rue, on se passe d'incessants commentaires : « Celui-là a un gros pif. Celle-là est mal habillée. Quelle idée de porter une veste comme ça ! » Dire qu'on pourrait marcher en paix et laisser les choses être ce qu'elles sont, sans porter de jugement.

Le pire, concernant les pensées, c'est qu'elles sont souvent néfastes : ressasser les vieux souvenirs ramène les mêmes vieilles souffrances, et le fait de se dire sans cesse qu'on sera enfin heureux quand on aura plus d'argent (ou plus ou moins de travail, un autre partenaire, une nouvelle maison, etc.) empêche la personne de faire adéquatement face à sa situation actuelle et, surtout, la prive de bonheur maintenant. Or c'est à ça que sert la méditation : amener graduellement l'esprit à cesser ses verbiages. Pourquoi ?

Pour trouver la paix, évidemment. La merveille de l'Assise silencieuse

Si elle se pratique depuis des milliers d'années dans plusieurs cultures et traditions, ce que nous appelons aujourd'hui la méditation nous vient de la spiritualité orientale et en particulier du bouddhisme. Nous parlons alors d'« assise silencieuse ». Certains préconisent la méditation pour relaxer et, ainsi, améliorer leur santé et leur concentration au travail, ce qui n'est pas rien. Les ambitieux de l'âme la pratiquent toutefois pour atteindre l'éveil, cet état de grâce parfaite. Quelles que soient les aspirations (s'endormir ou s'éveiller !), c'est en apaisant l'esprit que la méditation fait son œuvre.



Pranayama : Respiration

Le Pranayama Yoga est une technique respiratoire ancienne.

En effectuant certains mouvements, vous serez à même de diriger votre souffle dans les différentes parties de votre cage thoracique : la partie basse ou abdominale, la moyenne ou thoracique et la partie haute ou claviculaire ; ainsi vous apporterez à l'ensemble de votre système respiratoire un entraînement lui assurant un excellent équilibre.

Nombre de nos problèmes physiques sont causés par une forme de déficience respiratoire résultant d'une dégénérescence de nos fonctions corporelles. Ces exercices peuvent rétablir des habitudes respiratoires correctes et restructurer la personne entièrement, physiquement et psychologiquement. Contrôler son souffle permet notamment de lutter contre les problèmes respiratoires et le stress, l'asthme, la migraine, l'insomnie, les allergies, l'hypertension artérielle...

PLACES LIMITÉES – RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT
VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
LES ATELIERS SERONT OUVERTS AVEC 4 INSCRIPTIONS MINIMUM — MAXIMUM 8 PERSONNES
DATES : (4) Samedis – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 10h30 DURÉE : 1H15 – Ateliers pratiques
PRIX : 40\$ chacune (plus taxes)

Les frais d'inscriptions doivent être réglés en totalité lors de votre inscription. En cas d'annulation cinq (5) jours ou plus avant l'atelier, votre inscription sera remboursée moins les frais d'administration de 40\$ pour la prise des 4 ateliers. En cas d'annulation 24 heures ou moins avant l'atelier, aucun remboursement ne sera accordé, sans exception.

Yoga Nidra - Yoga Restorateur - Méditation Silencieuse

Le Yoga-Nidrâ est une technique de visualisation en relaxation profonde très similaire au sommeil lent léger (stade 1 et 2 du sommeil lent). Les Hindous définissaient non pas deux, mais quatre états de conscience :

- Les deux premiers correspondent à la veille et au sommeil,
- Le troisième correspond à la phase de rêve qu'ils identifiaient comme un état de conscience spécifique distinct du sommeil "calme".
- Le quatrième état yogique est appelé "sommeil conscient", c'est le Yoga-Nidrâ qui s'apparente d'un point de vue médical au stade 1 (et parfois 2) du sommeil lent.

Le yoga a pour but la pacification du mental. Son enseignement fut originellement pratiqué pour améliorer la santé physique et vider l'esprit afin de préparer à la méditation dans la recherche de l'éveil.

PLACES LIMITÉES – RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT
VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
LES ATELIERS SERONT OUVERTS AVEC 4 INSCRIPTIONS MINIMUM – MAXIMUM 8 PERSONNES



AUTOMNE

DATES : (3) Samedis – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 10h00 DURÉE : 2H00 – Ateliers pratiques
PRIX : 90\$ (plus taxes) (3 ateliers)

SPÉCIAL HIVER

DATES : (2) Samedis – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 10h00 DURÉE : 2H00 – Ateliers pratiques
PRIX : 90\$ (plus taxes) (2 ateliers)

Les frais d'inscriptions doivent être réglés en totalité lors de votre inscription.

En cas d'annulation cinq (5) jours ou plus avant l'atelier, votre inscription sera remboursée moins les frais d'administration de 30\$ pour la prise des 2 ou 3 ateliers. En cas d'annulation 24 heures ou moins avant l'atelier, aucun remboursement ne sera accordé, sans exception.

Atelier Ménopause

La ménopause signifie pour la femme d'importantes modifications d'ordre physique, à cause des fluctuations hormonales qui caractérisent cette nouvelle phase de sa vie et qui engendrent trop souvent des symptômes pour le moins désagréables. Les symptômes de la ménopause engendrent aussi toutes sortes d'incertitudes, voire d'appréhensions. À cause d'eux la femme prend conscience qu'elle n'a plus le contrôle de ses réactions, ce qui la rend vulnérable, nerveuse, impatiente. Ces (2) ateliers présenteront une thérapie fondée sur les principes du yoga classique, qui vise à réactiver la production hormonale à la ménopause. Il s'agit d'une approche dynamique consistant en des techniques et des exercices spécifiques.

PLACES LIMITÉES – RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT
VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
LES ATELIERS SERONT OUVERTS AVEC 4 INSCRIPTIONS MINIMUM – MAXIMUM 8 PERSONNES
DATES : (3) Samedis – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 9h00 DURÉE : 3h00 – Ateliers pratiques et théoriques
PRIX : 210\$ pour les 3 ateliers (plus taxes)

Les frais d'inscriptions doivent être réglés en totalité lors de votre inscription. En cas d'annulation cinq (5) jours ou plus avant l'atelier, votre inscription sera remboursée moins les frais d'administration de 35\$. En cas d'annulation 24 heures ou moins avant l'atelier, aucun remboursement ne sera accordé, sans exception.

Atelier Gyrokinesis



Technique d'assouplissement et de renforcement musculaire et articulaire. Créé par Julius Horvath dans les années 70, il s'inspire des mouvements de natation, tai-chi, yoga et de danse. La fluidité des mouvements liés à la respiration en est la clef. Le cours commence par des automassages et des respirations simples. Les mouvements peuvent se pratiquer assis sur un tabouret, allongé sur le sol ou encore debout. Les exercices sont basés sur la mobilité du bassin et l'ondulation de la colonne vertébrale (flexion, extension, rotation, inclinaison et spirale) engageant tout le corps dans des mouvements doux, harmonieux et fluides. La respiration rythme les exercices et permet de trouver plus de flexibilité et d'aisance. L'exercice devient une danse. Bénéfices Ces mouvements stimulent les organes internes et le système nerveux, l'énergie circule, le sang est oxygéné. En découle une détente musculaire et articulaire, dont le but est d'harmoniser le corps et l'esprit. Vous en sortirez détendu et tonique à la fois.

PLACES LIMITÉES – RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT
VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
LES ATELIERS SERONT OUVERTS AVEC 4 INSCRIPTIONS MINIMUM – MAXIMUM 6 PERSONNES
DATES : (1) Samedi – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 10h00 DURÉE : 1h30 – Atelier pratique
PRIX : 80\$ pour l'atelier (plus taxes)

Les frais d'inscriptions doivent être réglés en totalité lors de votre inscription. En cas d'annulation cinq (5) jours ou plus avant l'atelier, votre inscription sera remboursée moins les frais d'administration de 25\$. En cas d'annulation 24 heures ou moins avant l'atelier, aucun remboursement ne sera accordé, sans exception.

Les 5 Tibétains

Les 5 Tibétains sont cinq exercices de gymnastique qui augmentent notre énergie vitale et régularisent son niveau sur tous les chakras ou centres énergétiques de notre corps. Malgré leur simplicité, ces exercices ou rites, ont une puissance extraordinaire. Notre âge ou notre état de santé ne sont pas importants, l'important est de les pratiquer quotidiennement. Ces exercices, souvent appelés rites, permettent de tonifier et de renforcer tous les principaux groupes musculaires, d'augmenter considérablement la force physique et la capacité de résistance. L'effet bénéfique des 5 tibétains est remarquable, rapide et les effets peuvent être constatés au bout de quelques semaines de pratique seulement. Quelques minutes par jour suffisent. Ces 5 rites proviennent des monastères retirés de l'Himalaya. Ils ont été gardés secrets jusque dans les années 30 et mis à la connaissance du monde occidental par Peter Kelder.

PLACES LIMITÉES – RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT
VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
LES ATELIERS SERONT OUVERTS AVEC 4 INSCRIPTIONS MINIMUM – MAXIMUM 8 PERSONNES
DATES : (1) Samedi – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 9h00 DURÉE : 3h00 – Atelier pratique
PRIX : 100\$ pour l'atelier (plus taxes)

Les frais d'inscriptions doivent être réglés en totalité lors de votre inscription. En cas d'annulation cinq (5) jours ou plus avant l'atelier, votre inscription sera remboursée moins les frais d'administration de 35\$. En cas d'annulation 24 heures ou moins avant l'atelier, aucun remboursement ne sera accordé, sans exception.



Atelier de Brushing du Corps & Acido-Basique

L'HYGIÈNE VUE PAR L'AYURVÉDA

Dans cet atelier pratique il sera démontré le rituel du brossage corporel à sec. En effet, cette approche vient de l'ayurveda (indienne). Vous n'êtes pas sans savoir que l'élimination des toxines du corps se fait par de nombreux organes mais le plus important est la peau. La peau est parfois appelée le troisième rein ce qui permet de libérer l'organisme d'une grande quantité de toxines par la transpiration. Le brushing du corps permet donc d'éliminer, entre autres, les peaux mortes, d'ouvrir les pores pour ainsi permettre aux toxines de s'éliminer et ainsi permet à la peau de mieux respirer. Cette approche également permet une meilleure circulation tant au niveau du sang que du système lymphatique. Venez découvrir les bienfaits du brushing du corps avec cet atelier pratique.

CORPS ACIDO-BASIQUE

Nous devons être en équilibre acido-basique de l'organisme afin d'être en bonne santé. Ce maintien du Ph se fait dans les milieux extra et intracellulaires. De plus en plus de nombreux troubles sont à l'origine d'un déséquilibre du Ph.

Notre alimentation et nos habitudes alimentaires font pencher la balance vers l'acidification. Une alimentation mieux équilibrée, la pratique de l'exercice physique et la prise de suppléments nutritionnels à base de minéraux et de végétaux alcalinisants permettent souvent de rétablir un bon équilibre.



Atelier de Brushing du Corps & Acido-Basique (suite)

La santé dépend en effet du subtil équilibre entre les bases et les acides présents dans notre corps et tout déséquilibre engendre des troubles organiques. En raison de nos habitudes alimentaires et du mode de vie que nous menons, l'équilibre acido-basique est rompu. De plus en plus, nous tendons vers l'acidification de notre terrain. La plupart d'entre nous est incapable de neutraliser et d'éliminer ces substances. Un mauvais métabolisme des substances glucidiques favorise le diabète et l'obésité.

PLACES LIMITÉES – RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT
VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
LES ATELIERS SERONT OUVERTS AVEC 4 INSCRIPTIONS MINIMUM – MAXIMUM 8 PERSONNES
DATES : (1) Samedi – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 10h00 DURÉE : 1h30 – Atelier pratique
PRIX : 80\$ pour l'atelier (plus taxes)

Les frais d'inscriptions doivent être réglés en totalité lors de votre inscription. En cas d'annulation cinq (5) jours ou plus avant l'atelier, votre inscription sera remboursée moins les frais d'administration de 25\$. En cas d'annulation 24 heures ou moins avant l'atelier, aucun remboursement ne sera accordé, sans exception.

Ayurvêda, Médecine Traditionnelle de l'Inde

L'Ayurvêda aborde la réalité de chaque personne en fonction de trois principes inhérents à la nature soit le mouvement, la transformation et la préservation, soit les trois doshas. Ce sont les trois types de personnalité. Nous naissons tous avec ces doshas.

Nous avons tous 2 doshas, dont 1 prédominant. En conséquence, nous devons identifier lequel est plus prédominant. On nomme ces principes les trois doshas et leur compréhension est essentielle à la compréhension ayurvédique de la santé.

Lorsque nous souhaitons conserver ou retrouver l'équilibre et le bien-être, les doshas permettent d'identifier les liens de cause à effet entre notre état d'être et nos relations avec l'extérieur, que ce soit notre rapport à l'environnement, à la nourriture ou à nos relations interpersonnelles. Dans cet atelier de 4 heures, nous verrons un bref aperçu des trois doshas tant pour l'alimentation, l'exercice, les conséquences des déséquilibres et ce, afin de vous faire connaître les bienfaits d'une approche réelle et la compréhension et à la prise de conscience de notre corps.



PLACES LIMITÉES – RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT
VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
LES ATELIERS SERONT OUVERTS AVEC 4 INSCRIPTIONS MINIMUM – MAXIMUM 8 PERSONNES
DATES : (1) Samedi – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 9h00 à 14h00 DURÉE : 5h00 – Atelier pratique et théorique
PRIX : 230\$ pour l'atelier (plus taxes)

Les frais d'inscriptions doivent être réglés en totalité lors de votre inscription. En cas d'annulation cinq (5) jours ou plus avant l'atelier, votre inscription sera remboursée moins les frais d'administration de 60\$. En cas d'annulation 24 heures ou moins avant l'atelier, aucun remboursement ne sera accordé, sans exception.



Atelier de Respiration

Dans notre vie quotidienne nous ne prêtons que très rarement attention au processus de notre respiration. En revanche, dans les moments de stress, le premier effet que l'on ressent est une difficulté à respirer. La respiration est intimement liée aux émotions. Être consciemment plus proche du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà notre mental. De plus, des fonctions vitales dépendantes du système neurovégétatif, la respiration est la seule que l'on peut maîtriser. Elle régule le système nerveux et la circulation sanguine. La respiration est capitale du point de vue physiologique.

Du point de vue psychologique, dans le cadre de la gestion émotionnelle, la relation entre respiration et psychisme est bilatérale : Le psychisme influence la respiration. La respiration influence le psychisme. Le fait d'accéder à une bonne respiration conditionne l'équilibre physiologique, psychique, mental et émotionnel de l'individu. Cet atelier pratique et informatif, vous aidera à déceler les tensions tant mentales que physiques. Les exercices de respiration et de mouvements simples pratiqués vous permettront une prise de conscience des retenues respiratoires, au niveau physique et vous permettront de renvoyer les causes psycho-émotionnelles des blocages. Dès lors, vous pourrez dépasser les tensions et retrouver une respiration libre et fluide et fonctionnelle. Aucun préalable requis pour cet atelier. Pour toute personne désireuse de retrouver le plaisir de respirer et de vivre pleinement une expérience de calme et de plénitude.

PLACES LIMITÉES – RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT
VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
LES ATELIERS SERONT OUVERTS AVEC 4 INSCRIPTIONS MINIMUM – MAXIMUM 10 PERSONNES
DATES : (1) Samedi – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 10h00 DURÉE : 1h30 – Atelier pratique
PRIX : 80\$ pour l'atelier (plus taxes)

Les frais d'inscriptions doivent être réglés en totalité lors de votre inscription. En cas d'annulation cinq (5) jours ou plus avant l'atelier, votre inscription sera remboursée moins les frais d'administration de 25\$. En cas d'annulation 24 heures ou moins avant l'atelier, aucun remboursement ne sera accordé, sans exception.

Atelier des chakras

Les Chakras sont des centres énergétiques situés tout le long de la colonne vertébrale. Tous les êtres vivants sont composés d'une énergie vitale. D'où l'importance d'harmoniser les chakras. Un chakra en santé est en forme d'un cône. La puissance vibratoire d'un chakra fait en sorte qu'il respire la santé, donc un corps en santé. Durant cet atelier théorique et pratique vous y apprendrez les sept chakras principaux ; leur emplacement, leur fonction, leur rôle, la formation des blocages, la libération des blocages, la reconnaissance des chakras bloqués.



PLACES LIMITÉES – RÉSERVEZ LA VÔTRE DÈS MAINTENANT
VEUILLEZ PRENDRE LE TEMPS DE LIRE LES POLITIQUES QUANT AUX INSCRIPTIONS AUX ATELIERS
LES ATELIERS SERONT OUVERTS AVEC 4 INSCRIPTIONS MINIMUM – MAXIMUM 8 PERSONNES
DATES : (1) Samedi – CONSULTEZ ÉLAINE POUR LES DATES
HEURE : 9h00 DURÉE : 4h00 – Atelier pratique et théorique
PRIX : 140\$ pour l'atelier (plus taxes)

Les frais d'inscriptions doivent être réglés en totalité lors de votre inscription. En cas d'annulation cinq (5) jours ou plus avant l'atelier, votre inscription sera remboursée moins les frais d'administration de 40\$. En cas d'annulation 24 heures ou moins avant l'atelier, aucun remboursement ne sera accordé, sans exception.