

PROGRAMME L'INFINI 2022

ATELIERS JANVIER, FEVRIER, MARS



✿ **Patrick Dufossé** vous proposera un cours supplémentaire de Kundalini Yoga le jeudi soir de 18H15 à 19H15 suivi du traditionnel Art martial Tai Chi Chuan de 19H30 à 20H30 dès Janvier. **Soutenez-le et Venez découvrir ses enseignements profonds et puissants**

✿ **Lundi 10 Janvier 2022 à 19H15 : Méditation sur Donation avec Patrick Dufossé & Elodie Huertas**
Une méditation précédée d'une relaxation sonore au son des bols de cristal pour élever notre fréquence et poser les intentions de l'année 2022 et prières d'amour et de paix pour l'humanité.
Pour vous inscrire c'est ici : <https://fb.me/e/2MQ7yHD5N>
Méditation sur donation : Parce-que la spiritualité doit s'ouvrir à tous.

✿ **Samedi 29 Janvier 2022 : Atelier Danses Thérapie Holistiques (Holistic Yoga Art) - Elodie Huertas**
Horaires de 14H30 à 17H30 – Lieu – Centre Infini – Sainte-Maxime - 15 Places disponibles
Après un échauffement énergétique, un travail d'ancrage et de reliance cosmo-tellurique, élévation des fréquences pour arriver à un état méditatif de transmutation ...
Comme son nom l'indique la Danse Holistique est une danse qui agit
Sur le plan physique :
* échauffements * étirements * posture * équilibre ...
Sur le plan énergétique :
* gymnastique taoïste * rééquilibrage des énergies * danse des chakras ...
Sur le plan psychique :
* danse libre * danse des 5 éléments * danse chamanique * danse des 5 rythmes ...
Sur le plan mental :
* danse structurelle * danse des formes...
Sur le plan spirituel :
* danse méditative ...
L'harmonie du corps et de l'esprit libère la joie, la créativité et la présence à soi, accompagnée par des musiques ethniques, classiques, sacrées, sur des rythmes variés, jazz, folkloriques, percussions ...

Ces ateliers s'adressent aux adultes. Ils ne demandent aucune compétence et sont adaptés à l'état physique de chacun. Il n'y a pas besoin de "savoir" danser...

Inscription & tarifs 🖱 <https://fb.me/e/68wduPbe2>

✿ **Vendredi 28 Janvier 2022:** Cérémonie du Cacao Sacré sur le thème « Vibration & Alchimie de la matière » au cœur de l'Infini 🖱 Réservation en ligne <https://www.yogasaintemaxime.com/ceremonie-cacao-sacre> - **Seulement 5 places**

Planning : **Le planning & tarif du Centre Infini est disponible ici** - 🖱 www.yogasaintemaxime.com.

Dans l'attente de nouveaux professeurs souhaitant intégrer l'équipe du Centre Infini.
Nous sommes à la recherche de nouveaux enseignants et formateurs en lien avec art-thérapie, art martiaux, power-yoga et domaines de l'art et du bien-être.

Dimanche 06 Février 2022 : Ateliers de Voix holistiques- Elodie Huertas
Horaires de 14H30 à 17H30 – Lieu – Centre Infini – Sainte-Maxime - 15 Places disponibles
Échauffements physiques et énergétiques , ancrage, centrage , respiration, ajustement du geste vocal , libération de la voix , , jeux vocaux, yoga du rire, improvisations, mantras, expression de Soi
L'atelier de voix est adapté :
* Pour tous ceux qui veulent s'exprimer librement et joyeusement par la voix parlée ou chantée.
* Pour tous ceux qui aspirent à chanter naturellement, sans forçage, sans fatigue, sans blocage.
* Pour tous ceux qui sont sensibles à l'harmonie du corps et de la voix.
* Pour tous ceux qui acceptent que le corps humain est l'instrument de la voix.

* Pour tous ceux qui veulent développer leur créativité , leur expressivité ...

Différentes méthodes sont abordées, telle que l'énergétique indienne et orientale , la méthode feldenkraï's, la relaxation, la psychophonie, l'orthophonie, etc ... Des supports d'apprentissages sont fournis lors de cet atelier pour développer votre voix.

Inscription & tarifs ➡ https://fb.me/e/2_8_yxzbzuk

Samedi 19 Février 2022 : Ateliers Sophrologie et Fleurs de Bach - Jade Haeckler

Toutes les informations sur l'atelier auprès de Jade au **06 44 03 38 20**

Séance de Sophrologie pour apprendre à respirer, détendre votre corps et mise en lumière.

Équilibrez vos émotions par les Fleurs de Bach et préparez votre élixir Floral.

Facebook: Jade Pro Sophro Fleurs

Vendredi 25 Février 2022 : Malika Dandoun - Connexion à Soi : Alliance de danse libre et de sophrologie

Horaires de 18H30 à 20H30 – Lieu – Centre Infini – Sainte-Maxime - 15 Places disponibles

"Subtile alliance de danse libre et de sophrologie, la *Sophro-Alchimie-Danse* est une pratique qui s'inspire de différents courants de danses holistiques. Véritable outil de développement personnel, cette pratique permet une reconnexion à soi à son corps par le mouvement dansé. Libérer les tensions physique-mentale-émotionnelle, lâcher prise, développer la créativité, retrouver la vitalité, libérer ses émotions, oser être soi, vivre l'instant présent"

Toutes les informations sur l'atelier auprès de Malika

Éducatrice Spécialisée et Sophrologue - Tel : 06 29 99 90 66 - Mail : malikadandoun@gmail.com

Page Facebook : [Malika Sophrologie - Le Luc - Le Cannet](#)

Samedi 05 Mars 2022 : Atelier Café-Yoga avec Patrick Dufossé

Horaires de 15H00 à 18H00 – Lieu – Centre L'Infini – Sainte-Maxime - 15 Places disponibles

Horaire : 14H30 - 17H30 - Comprendre et expérimenter les chakras.

Un atelier convivial où nous étudierons et mettrons en pratique des méthodes de yoga ancestrales pour percevoir et harmoniser les centres énergétiques de nos corps subtils. Cet atelier de 3h comportera un temps de découverte et de partage d'un texte traditionnel autour d'un thé gourmand, suivi d'une mise en pratique approfondie de l'enseignement abordé.

Infos & Résas au 06.30.21.46.94

Découvrez l'univers de Patrick ici - <http://www.arbre-interieur.com>

Du 26 au 27 Mars : Cercle du Soleil

Salon intimiste et rencontre avec les acteurs du centre Infini. Nos professeurs de yoga, Tai Chi Chuan de Patrick Dufossé, Chi Gong de Carole, médium, les pierres de Mylène Roegel, les massages de Sandra Carlier, rencontre avec des petits créateurs et de nombreux thérapeutes et bien plus ... des ateliers découvertes et créatifs ...

STAGES ET RETRAITES

🌸 Séjour de Régénération cellulaire et énergétique - Du 18 au 20 Février - Lieu - Drôme - Charousse.

Lieu de reconnexion et de rechargement vortex au pied des falaises et montagnes drômoises, la ferme de Charousse nous accueille dans la simplicité, la joie et la bonne humeur. Une superbe salle de pratique avec cheminée et des chambres confortables de 2 à 3, 4 personnes pour cette retraite autour du Féminin incluant pratique de yoga, méditation, rituels chamaniques et issus de la tradition védique hindou pour un recueillement et une régénération énergétique complète. Le thème de ce stage « Régénération Cellulaire et énergétique » Pour cela une alimentation sattvique sera proposée.

➡ <https://www.yogasaintemaxime.com/détox-yoga-danse-charousse-drôme> - **5 places disponibles.**

🌸 **Du 11 au 13 Mars - Stage en nature & Yoga au Féminin :** Lieux secrets et sacrés au cœur du Golfe de Saint-Tropez et en salle. Apprentissage des techniques de rechargements et déchargements, danses holistiques, méditation, cercle de parole, chants et ateliers créatifs.

➡ **Infos & Réservation - 12 places disponibles.** <https://www.yogasaintemaxime.com/réservezvosstages-formations>

🌸 **Du 13 au 15 Mai - Stage de yoga en Bretagne dans la forêt de Brocéliande, Chamanisme et Plantes guérisseuses.** Yoga, chamanisme et plantes, découverte de la forêt de Brocéliande et Points stratégiques de rechargements.

➡ **Infos & Réservation - 12 places disponibles.** <https://www.yogasaintemaxime.com/réservezvosstages-formations>

🌸 Du 12 au 17 Juillet - Retraite d'été – Séjour long de régénération cellulaire et énergétique
Comment se maintenir en bonne santé physique et mentale tout au long de l'année avec les outils du yoga, de la méditation & du jeûne intermittent.

Une retraite de jeûne au cœur de l'été – Pour démarrer l'été en pleine santé ou pour remettre à zéro les compteurs de vos Biorythmes.

- Une pratique intense d'Hatha-yoga & danses, méditation accompagnée de relaxation sonores, marche détoxifiante et choix de divers ateliers créatif en groupe.
- Des cercles de paroles pour libérer ses émotions et alléger ses énergies.
- Apprentissage de la nourriture consciente et de la médecine ayurvédique ou comment l'intégrer au quotidien.
- Quelles plantes utiliser dans nos régions pour nous soigner naturellement.
- Programme de jeûne spécifique sur 5 jours
- Massages ayurvédiques & soins énergétiques.

Le programme complet vous sera communiqué très bientôt

FORMATIONS

23 & 24 Avril 2022 : Formation Devenir Professeur de Yoga – La toute première formation en France qui vous apprend à devenir professeur de Yoga indépendant et efficace.

« Devenir professeur(e)(e) de yoga indépendant financièrement, comment acquérir toutes les compétences de bases pour enseigner le yoga » avec Elodie Huertas.

Module 1 : L'histoire du Yoga – Comment le yoga a traversé les âges et est arrivé jusqu'à nous aujourd'hui. Comment est-il enseigné ? Les bases et la boîte à outils du professeur de yoga.

👉 **Infos & Réservation – 15 places disponibles.** <https://www.yogasaintemaxime.com/réservezvosstages-formations>

FORMATION EN 12 MODULES – 100 heures – Formation conventionnée en cours d'agrément.

Du 28 au 29 Mai : Formation « Ouvrez grands vos ailes de médium avec Elsa Sunita. Les informations sont disponibles directement auprès de Elsa au **06 22 00 63 32**