



Stéphanie DEPERNE

ACCOMPAGNEMENTS

YOGA COLLECTIF

YOGA INDIVIDUALISÉ

YOGATHÉRAPIE

SOINS ÉNERGÉTIQUES



SAISON **19**
20

CONSULTATIONS

Yoga individualisé

Le yoga individuel peut être un outil précieux pour :

- accompagner une quête spirituelle, une prise de décision, un chemin personnel.
- développer intuition et créativité.
- adapter ou explorer plus en profondeur la pratique en groupe.
- éclairer la relation à soi et au monde.
- accompagner une maladie chronique, enlever "un stress".
- apprivoiser ses émotions, gérer le stress du quotidien.
- développer ses ressources intérieures.

Lors de la séance, nous construisons ensemble la pratique la plus juste pour qu'elle s'inscrive dans votre quotidien :

- mouvements harmonisés sur la respiration.
- postures adaptées.
- découverte et écoute du souffle.
- exercices respiratoires adaptés.
- relaxations.
- visualisations.
- méditations.

Sur rendez-vous, **Centre Ô Cœur de l'Être**.

Tarif : 65 € la séance d'une heure.

Programme DUO (Collectif + individuel)

Associez 3 séances individuelles à vos cours collectifs au tarif de **52 € la séance d'une heure** au lieu de **65 €**.

Soins Reiki Ré-harmonisation énergétique

Le Reiki agit sur la totalité de l'être. Il permet de tendre vers une harmonie aux niveaux physique, émotionnel, mental, spirituel.

Centre Ô Cœur de l'Être.

Tarif : 65 € la séance d'une heure.

YOGA COLLECTIF

Cours hebdomadaires

Le yoga nous reconnecte au corps, au souffle, au cœur et à l'âme. Des enchaînements, postures, respirations et méditations sont proposées dans des séquences construites pour vous accompagner, étape par étape, vers une émergence de votre nature profonde.

Le vinyasa krama, passer d'un état à un autre état, est au cœur de chaque séance.

Rennes / Centre Ô Cœur de l'Être

Séances d'1 heure

- **Lundi** 12h30 / 14h30
- **Jeudi** 12h10 / 18h45 / 20h
- **Abonnement annuel 30 séances : 330 €***
- **Carte 10 séances : 145 €***

Séances d'1h30

- **Jeudi** 10h30 (*Yoga relaxation méditation*)
- **Abonnement annuel 30 séances : 450 €***
- **Carte 10 séances : 180 €***

Vern-sur-Seiche / Centre des Marais

30 cours hebdo

- **Mardi** 18h, 19h15 et 20h30

Nouvoitou / JSN Yoga

30 cours hebdo

- **Mercredi** 18h45 et 20h
- **Vendredi** 9h15

Yoga pour le dos

L'objectif de ce programme de 4 séances est de mettre en mouvement de manière adaptée, redonner progressivement de la mobilité et de la fluidité, faire circuler l'énergie, amener des signaux positifs au corps.

4 séances de 2h

4 supports audio de 15 mn

- **Dimanche**
8, 15, 22 et 29 mars de 10h à 12h
- **Centre Ô Cœur de l'Être**
- **Tarif plein pour le cycle : 110 €***

* Tarifs pleins. Pour les tarifs réduits (*demandeurs d'emploi, carte sortir*) et tarifs étudiants -26 ans, rendez-vous sur : www.ocoeurdeletr.fr

STAGES

"Apprivoiser et évacuer le stress"

- **8 et 9 FÉVRIER • 21 et 22 JUIN**

Le samedi de 16h à 18h30

& le dimanche de 10h à 12h30

Prenons le temps de nous connecter à la réalité vivante de notre corps et du souffle, de ne plus lutter et d'évacuer les tensions et crispations dues à la tourmente quotidienne.

- **Tarif : 70 € le stage**

CYCLE

"1 mois, 1 chakra, 1 pratique"

Un dimanche par mois, nous explorons un chakra. Une pratique audio enregistrée de 15 mn vous est envoyée par mail à l'issue de chaque atelier.

- **10/11** : Muladhara Chakra
- **15/12** : Svadhistana Chakra
- **19/01** : Manipura Chakra
- **01/03** : Anahata Chakra
- **05/04** : Vishuddha Chakra
- **10/05** : Ajna et Sahasrara Chakra (3h)
- **Tarif de l'atelier : 30 €** (40 € le dernier)
- **Tarif global : 170 €** (au lieu de 190 €)

RETRAITE (non résidentielle)

"Énergie et Santé" / 3 jours

- **1^{er}, 2 et 3 NOVEMBRE**
- **Centre Ô Cœur de l'être**

Régénérez-vous en ce début d'automne en alliant soin personnalisé (*optionnel*) : Reiki ou Yoga individuel et Ateliers collectifs.

JOUR 1

Le matin : Séance individuelle / Soins reiki / Lectures Méditation / Repos...

14h30-17h30 (collectif) : Éveiller son corps, Ancrer du positif

JOUR 2

9h-12h (collectif) : Réveiller son métabolisme avec mouvements, Postures, Nettoyages énergétiques, Relaxation.

L'après-midi : Séance individuelle / Soins reiki / Lectures Méditation / Repos.

JOUR 3

10h-13h (collectif) : Prendre le temps de respirer.

14h30-17h00 (collectif) : Relaxer et ressentir.

- **Tarif : 120 €** (+ en option soins individualisés, le centre est ouvert tout le long du week-end).

RETRAITE / 4 jours

“Éveil et Transformation intérieure”

- 21, 22, 23 et 24 MAI en résidentiel
- Abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer

Dans le prolongement des cours ou ateliers d'exploration, rejoignez-nous pendant 4 jours à l'abbaye de Saint-Jacut-de-la-Mer dans un cadre idéal et propice au ressourcement et à l'introspection pour se connecter à la nature et à sa nature profonde. 4 jours d'expériences riches en émotions, partages, connexions et nouvelles expériences.

Début de la retraite le 21 MAI à 16h : cercle d'ouverture et pratique dans les jardins de l'abbaye.

L'éveil

Faisons place à la gratitude, nourrissons et réveillons un corps peut-être endormi, stressé ou tendu et nous rendre disponible à l'écoute des sensations, des émotions, des sentiments et désirs profonds, à la vie qui nous traverse.

La transformation intérieure

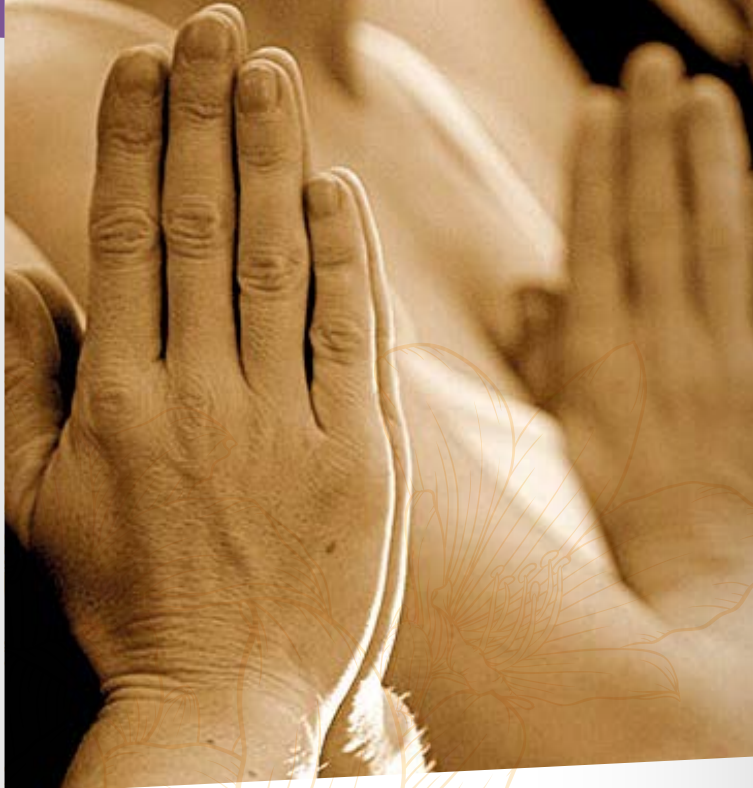
Autorisons-nous à ressentir et être ce que nous sommes ici et maintenant dans l'instant présent, éveillons-nous pas à pas à ce qui se passe en nous et autour de nous, prenons le temps de ressentir et découvrir ou redécouvrir. Une expérience riche et nourrissante où tout est possible. Les outils utilisés sont le yoga, les mantra, kriya, la relaxation, la méditation, l'écriture, le partage et quelques techniques énergétiques

Déroulement d'une journée type :

- 7h-8h** : Pratique Yoga, Kriya, Méditation
- 8h15** : Petit déjeuner
- 9h45 à 12h30** : Pratique de Yoga et discussion
- 12h45** : Déjeuner
- 14h-16h** : Temps libre
- 16h-19h** : Atelier pratique, Méditation
- 19h30** : Dîner

Le dernier jour, l'après-midi cercle de fermeture de la retraite et pratique de **14h à 16h**. **Fin de la retraite le dimanche à 16h**.

- **Tarif : 520 € tout inclus** en chambre individuelle avec SDB privative (dont 244,90 € à l'abbaye à régler sur place pour l'hébergement et la pension complète et 275,10 € à moi-même pour la partie yoga - salle et enseignement).
- **Inscription avant le 31/12 : 490 €** (dont 244,90 € à l'abbaye à régler sur place pour l'hébergement et la pension complète et 245,10 € à moi-même pour la partie yoga - salle et enseignement).



Stéphanie DEPERNE

LE YOGA calme l'esprit et ouvre le cœur. il est un outil pour nous déprogrammer, nous mettre en relation avec notre corps et la vie qui le traverse (*énergies, pensées, émotions...*) et nous amener à vivre au nom de qui nous sommes profondément.



Stéphanie DEPERNE
06 83 92 03 34
stephanie.deperne@gmail.com
www.stephaniedeperne.fr
www.ocoeurdeletre.fr
17 passage des Carmélites,
place Hoche à Rennes



ACCOMPAGNEMENTS

- YOGA COLLECTIF
- YOGA INDIVIDUALISÉ
- YOGATHÉRAPIE
- SOINS ÉNERGÉTIQUES



SAISON 19
20



LE YOGA calme l'esprit et ouvre le cœur.
il est un outil pour nous déprogrammer,
nous mettre en relation avec notre corps
et la vie qui le traverse (*énergies, pensées,
émotions...*) et nous amener à vivre au nom
de qui nous sommes profondément.



Stéphanie DEPERNE

06 83 92 03 34

stephanie.deperne@gmail.com

www.stephaniedeperne.fr

www.ocoeurdeletre.fr

17 passage des Carmélites,
place Hoche à Rennes