



Planning d'Activités

De septembre 2026 à juin 2027,
accordez-vous un temps pour
respirer, vous ancrer et vous révéler.

Lundi

8:45 - 9:45	Hatha Yoga avec Ilenia Morano
14:30 - 16:00	Yin et Restorative Yoga avec Ilenia Morano

Mardi

10:30 - 11:30	Sophrologie avec Marie Machado
14:30 - 15:30	Yoga sur chaise avec Ilenia Morano
18:00 - 19:00	Méditation avec Elodie Bosson

Mercredi

10:00 - 11:00	Qi Gong avec Céline Gallay
16:30 - 17:30	Yin et Restorative Yoga avec Ilenia Morano
17:45 - 18:45	Hatha Yoga avec Ilenia Morano

Jeudi

9:30 - 10:30	Pranayama, nidra et méditation avec Ilenia Morano
19:00 - 20:00	Sophro-Dance avec Marie Machado

Informations pratiques

- Les activités ont lieu à **TerrAkasha, 737 route de Pologny 74910 Seyssel**
- Inscriptions directement **auprès de chaque intervenante**
- Inscriptions ouvertes **toute l'année**
- **Cours d'essai gratuit**
- Possibilité de **règlement en plusieurs échéances**
- **Tarifs préférentiels** accordés aux étudiants, demandeurs d'emploi et personnes à revenus modestes



Yoga

Habiter le corps, ouvrir la présence, éveiller la conscience. Pratique accessible à tous, adaptée aux besoins et aux corps de chacun

Le yoga est bien plus qu'un ensemble de postures. C'est un chemin de présence, d'unité et de conscience.

Mon enseignement est accessible à toutes et à tous, sans prérequis de niveau.

J'adapte la pratique aux besoins et aux capacités de chacun, y compris en cas de limitations physiques. J'enseigne en cours collectifs et en séances individuelles.

Le yoga permet de développer une relation plus consciente au corps, d'améliorer le bien-être physique, émotionnel et mental, tout en élargissant la perception de soi et du vivant.



ilemorano@yahoo.com | www.illyoga.com

Ilenia Morano

07 50 60 64 56

Professeure certifiée YA, Thérapeute holistique, accompagne l'ouverture des espaces de conscience, j'ai découvert le yoga en Inde, dans ma vingtaine.

Cette rencontre a résonné comme un rappel et a marqué un véritable tournant dans ma vie : Le yoga a été une première porte d'entrée, ouvrant la voie à d'autres dimensions de mon être. Il m'a permis de reconnaître, d'accueillir et d'intégrer différentes parts de moi, puis de les mettre au service de mon chemin de vie.

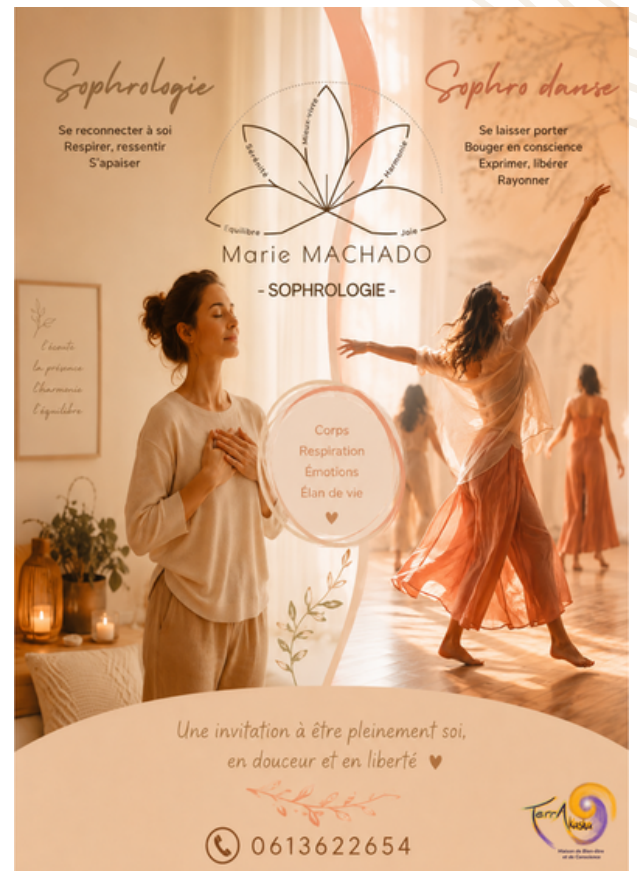
Depuis plusieurs années, j'enseigne le yoga en tant que professeure certifiée, après avoir suivi différentes formations auprès d'enseignants internationaux. Le yoga s'inscrit dans mon accompagnement holistique à la personne, au service de la conscience de soi .

Sophrologie & Sophro-Dance



- **La Sophrologie** : Un retour à l'essentiel. Au rythme de la respiration et de la pleine présence, le corps retrouve sa sagesse, le mental s'apaise et la confiance retrouve sa place.
- **La Sophro-danse** : Quand la musique rencontre le mouvement. Loin de la performance ou du regard des autres, la sophro-danse permet d'habiter pleinement son corps. Lorsque le souffle et le mouvement s'unissent, la joie d'être soi s'éveille.

« Ici, on ne vient pas apprendre à mieux-faire...
on vient apprendre à mieux-être. »



Soyez les bienvenus dans cet espace de douceur, où chaque séance est une invitation à vivre pleinement votre présence.



Marie Machado

06 13 62 26 54

Je suis Marie Machado, Sophrologue Expert RNCP, certifiée par l'Académie de Sophrologie de Paris.

Spécialisée dans les transitions de vie, je vous accompagne avec bienveillance pour révéler votre force intérieure et vous reconnecter à votre espace de paix.

Qi Gong

À travers le mouvement, la respiration et la présence, le Qi Gong nous invite à retrouver un dialogue avec notre corps. Il nous enseigne que la santé ne dépend pas uniquement des soins que nous recevons, mais aussi de la qualité de notre présence au quotidien, de notre capacité à respirer, à nous ancrer, à nous adapter aux changements et à laisser circuler librement notre énergie.



J'aime partager cette pratique avec simplicité, sans recherche de performance. Chacun avance à son rythme, découvre ses propres sensations et construit progressivement une relation plus sereine avec lui-même.

À travers des gestes simples et harmonieux, le corps s'assouplit, le souffle s'approfondit, l'esprit s'apaise. Peu à peu, le Qi circule avec plus de liberté, redonnant au corps son élan naturel et à l'être tout entier un sentiment d'équilibre.



Céline Gallay

07 62 39 85 96

Je suis Céline Gallay, praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise depuis huit ans.

Avant d'emprunter cette voie, j'ai exercé pendant de nombreuses années en tant que psychologue de l'éducation nationale. Cette expérience m'a appris combien chaque personne est unique, combien les émotions, les épreuves, le mode de vie et l'environnement façonnent notre équilibre. La Médecine Traditionnelle Chinoise est venue donner un sens plus vaste à cette intuition : le corps, le cœur et l'esprit ne peuvent être séparés.

J'accompagne aujourd'hui des femmes et des hommes qui souhaitent retrouver un équilibre, soulager des troubles installés ou simplement prendre soin de leur santé de façon préventive.

Méditation

COURS DE MÉDITATION « CONSCIENCE ET PRÉSENCE »

La Méditation comme chemin pour habiter pleinement sa vie.



Bien plus qu'une pratique de relaxation, la méditation est un chemin de retour à soi.

Elle t'invite à te relier à un espace d'unité vivant en toi.

Chaque semaine, je t'accompagne à cultiver trois mouvements essentiels de l'être : Ancrage • Profondeur • Élévation.

Chaque séance associe un enseignement vivant et une pratique méditative. Tu apprends à apaiser le mental, ralentir, retrouver ton ancrage et écouter ton monde intérieur.

Au fil des séances, tu développes une présence consciente dans ton quotidien, nourris ta sagesse et ta capacité de résilience, et découvres une stabilité intérieure qui demeure, même au cœur du chaos.



ayelaconscience@gmail.com | <https://bosson.podia.com/>

Elodie Bosson

06 85 73 02 01

Je suis Élodie Bosson, accompagnante, thérapeute et praticienne de la méditation Conscience et Présence.

Depuis plus de quinze ans, la méditation est au cœur de mon chemin de vie. J'ai exploré différentes approches, mais c'est au contact de la nature que ma pratique s'est profondément transformée. J'y ai découvert une relation intime au Vivant, en moi comme autour de moi. Peu à peu, la méditation est devenue bien plus qu'une pratique : une posture d'être qui a transformé ma relation à mon monde intérieur, puis au monde.

Depuis 2013, j'accompagne les femmes et les hommes qui ressentent l'appel à mieux se connaître et à se vivre, à traverser les épreuves de leur vie avec davantage de conscience et à retrouver un lien profond avec eux-mêmes.