

Association Relaxation et Bien-être de L'Isle-Adam (ARBIA)



L'association a pour objet le développement et l'amélioration du bien-être personnel en proposant 3 activités :

1. le Yoga Nidra est une technique de relaxation qui permet de lutter contre le stress et la fatigue, favorise le sommeil, stimule la mémoire et permet de retrouver un état d'harmonie sur le plan physique, émotionnel et mental.
2. Le Yoga du Son est un ensemble de pratiques utilisant le yoga postural, la voix, le chant comme support de méditation afin de faire résonner les sons en soi pour stimuler l'énergie du corps.
3. Le Yoga pour Enfant , nouveau depuis 2023, pour les enfants de 6 à 11 ans. Les enfants sont invités à se centrer, à être dans l'instant présent, à accueillir l'énergie, à apprendre à se détendre dans la joie et l'amusement pour se sentir bien chaque jour. En 2025-2026, création d'une séance pour les pré-ados .
4. Nouveau en 2024 : le WUTAO: art corporel contemporain qui allie mouvements, ondulations, respirations; accessible à tous.

ARBIA propose :

- des séances de YOGA NIDRA les lundis de 16h à 17 h ; de 17h30 à 18h30 ; de 19 h à 20h ; et les mardis de 19h à 20 h sauf pendant les vacances scolaires ;
- des ateliers de YOGA DU SON , MEDITATION ET CHANTS DE MANTRAS , un dimanche matin par mois de 9h30 à 11 h30
- 2 stages d'une journée complète de yoga postural, yoga nidra , méditation, chants et bains sonores .
- le Yoga pour enfants à partir du 17 septembre 2025 les mercredis de 15h00 à 16h00 pour les jeunes de 11 à 15 ans et de 16h10 à 17h00 pour les enfants de 6 à 10 ans
- des ateliers un samedi matin ou après midi par mois

toutes ces activités ont lieu à la Maison de la Faisanderie - avenue Paul Thoureau à L'Isle Adam.

Coordonnées

Maison de la Faisanderie
avenue Paul Terver
95290
L'ISLE ADAM
arbia2010@orange.fr
[06 76 12 53 47](tel:0676125347)
Infos pratiques

Pour l'année 2025- 2026 : les dates des ateliers de yoga du son sont : 5 octobre, 16 novembre, 7 décembre, 18 janvier, 15 février, 8 mars, 12 avril, 10 mai, 7 juin

Les ateliers de WUTAO sont le samedi de 16h 00 à 17h30 les 11 octobre, 17 janvier, 09 février, 11 avril, 6 juin.

deux séances découverte du yoga jeunes le 17 septembre à 15h et yoga enfant à 16h10

une séance découverte du Yoga Nidra le 13 septembre à 14h30

une séance découverte du Yoga du Son le 22 septembre à 14h 30

le 4 octobre de 10h à 11 h 30 atelier découverte de la musique des plantes

le 8 novembre un atelier DO-IN de 10 h à 11h30

le 6 décembre un atelier yoga sur chaise de 10 h à 11 h 30

le 9 novembre est prévu un stage d'une journée complète: yoga du son, hatha yoga, pranayama, yoga nidra, méditation et bains sonores.

un autre stage d'une journée est prévu le 14 juin, yoga du son, hatha yoga, pranayama, yoga nidra, méditation et bains sonores.

Inscription obligatoire pour ces ateliers et stages.

Contact

arbia2010@orange.fr

Chantal Lambert 06 76 12 53 47

Françoise Domineau 06 85 99 99 99