

# 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
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 11 septembre 2024 les mercredis à 16h10 et 17h10.
- des ateliers de WUTAO , un dimanche par mois de 16h30 à 18h00

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](mailto:arbia2010@orange.fr)  
[06 76 12 53 47](tel:0676125347)  
Infos pratiques

**Pour l'année 2024- 2025** :les dates des ateliers de yoga du son sont :13 octobre, 17 novembre, 15 décembre,12 janvier,09 février,9 mars,6 avril,4 mai ,1er juin

Les ateliers de WUTAO sont le 13 octobre, 17 novembre, 15 décembre,12 janvier,09 février,9 mars,6 avril,4 mai ,15 juin

deux séances découverte du yoga enfant le 13 septembre à 16h10 et 17h00.

deux séances découverte du Yoga Nidra le 21 septembre à 14h et 15h30

une séance découverte du Yoga du Son le 21 septembre à 17 h

le 6 octobre 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 11 mai,yoga du son, hatha yoga, pranayama, yoga nidra, méditation et bains sonores.

Inscription obligatoire pour ces ateliers du dimanche et stages.

Contact

[arbia2010@orange.fr](mailto:arbia2010@orange.fr)

Chantal Lambert 06 76 12 53 47

Françoise Domineau 06 85 99 99 99