

m-sj

autumn season 2024

yoga workshop: rhyme and motion

hosted by
tiffany hamilton-atkins

17th → 20th october 2024

maison saint joseph

3 rue alphonse cardin
60800 crépy-en-valois
FRANCE

msj-art.org
info@maisonsaintjoseph.org

thursday 17/10

Afternoon: Return to the Body

- Opening circle & introductions
- Tarot/oracle card reading for weekend guidance
- Intention setting & sharing
- Yoga practice
- Reflective journaling

Aperitif reception

friday 18/10

Breakfast

Morning: Awakening Eros

- Explore the concept of Eros
- Group discussion
- Embodiment practice with breathwork
- Journaling prompts for day-long reflection
 - > Open discussion: Embodied Stories: Body and Writing

Lunch: Poetry and Cooking

Afternoon: Creative Alchemy

- Insightful discussions
- Writing sharing session
- Invigorating yoga practice
- Immersive guided meditation or sound bath

saturday 19/10

Breakfast

Airborne Exploration

- Gentle yoga to start the day
- Mindful meditation
- Free-writing exercise
- Group sharing
- Closing circle

Closing Diner

sunday 20/10

Morning: Dialogues in Motion

- Self-guided yoga practice
- Translating concepts into physical expression
- Self-guided Movement Composition
- Fusion
 - > Roundtable: The Poetry of Relation

Departure Brunch

Space is open for early self-yoga practice.

m-sj

saison automne 2024

atelier yoga : rime et mouvement

animé par
tiffany hamilton-atkins

17 → 20 octobre 2024

maison saint joseph

3 rue alphonse cardin
60800 crépy-en-valois
FRANCE

msj-art.org
info@maisonsaintjoseph.org

jeudi 17/10

Après-midi : Retour au Corps

- Cercle d'ouverture et présentations
- Introduction à l'Espace Environnant
- Lecture de cartes de tarot/oracle pour guider le week-end
- Définition et partage des intentions
- Pratique de yoga
- Journaling réflexif

Apéritif dînatoire

vendredi 18/10

Petit-déjeuner

Matin : Éveil d'Éros

- Explorer le concept d'Éros
- Discussion de groupe
- Pratique d'incarnation avec respiration
- Exercices d'écriture pour une réflexion tout au long de la journée
 - > Lecture : Le Corps : Histoire et Écriture

Déjeuner : Poésie et Cuisine

Après-midi : Alchimie Créative

- Discussions pertinentes
- Session de partage d'écriture
- Pratique de yoga revigorante
- Méditation guidée immersive ou bain sonore

samedi 19/10

Petit-déjeuner

Exploration Aérienne

- Yoga doux pour commencer la journée
- Méditation en pleine conscience
- Exercice d'écriture libre
- Partage en groupe
- Cercle de clôture

Dîner de clôture

dimanche 20/10

Matin : Dialogues en Mouvement

- Pratique de yoga autonome
- Traduire des concepts en expression physique
- Composition de Mouvement Personnel
- Fusion
 - > Table ronde : La Poétique de la Relation

Brunch de départ

L'espace est ouvert pour la pratique personnelle de yoga.