



ateliers 2011-2012

Ces ateliers ont lieu le samedi de 14 h 30 à 17 h 30 soit au centre Socio- Culturel de la Fourche 216 avenue Jean Jaurès. Dans la salle du 2 ème étage ou à la Maison de Quartier André Charré 10 Route de la Garenne Clamart au 1 er étage. Les tarifs sont de 20 euros pour les adhérents du CSMC / 26 euros pour les non-adhérents.

Le 15 octobre 2011 avec Françoise Muller (centre la Fourche)

Revenir au corps...

« Ressentir » La philosophie du Yoga et son symbolisme à travers la pratique posturale et la respiration avec, au final, le plaisir de la relaxation.

Un atelier accessible à toutes et tous.

Le 12 novembre 2011 avec Sylvie Thomas (centre Charré)

Le souffle.

Le Yoga nous révèle un corps d'action, un corps d'émotions, un corps de méditation.

Le souffle nous fait naviguer d'un corps à l'autre pour finalement les unir.

Nous aborderons les différentes techniques de souffle du plus basique, physique, au souffle de la méditation en passant par le souffle véhicule de l'énergie dans le corps.

Le 26 novembre 2011 avec Maria Bocquet (centre la Fourche)

YOGA TRADITIONNEL

- Asana : Pratique des postures
- Pranayama : Techniques respiratoires
- Dyana : Méditation
- Yoga nidra : Séance de relaxation

Le 10 décembre 2011 avec Brigitte Toullier (centre la Fourche)

La méditation en mouvement.

Faire des mouvements de façon consciente, c'est tenter d'être pleinement avec eux. Faire en sorte que la conscience soit associée à l'action. Cette attitude fondamentale donne le sentiment de faire « un » avec le geste. Le geste devient un exercice pour réveiller, développer la capacité d'attention. Le geste devient un support pour faire émerger ce qui nous relie au monde et à nous-mêmes. Je vous propose cet atelier pour approcher ce temps de méditation en mouvement et en musique avec quelques enchaînements simples.

Le 14 janvier 2012 avec Danièle Simon (centre la Fourche)

Yogas et vie quotidienne

Dans un monde de stress, comment remédier à ce qui nous comprime, nous contacte et nous tend, grâce aux « outils » que les yogas peuvent apporter, et aller ainsi vers plus d'ouverture et de lâcher prise ? Sans doute en suivant le chemin de l'orient où prendre soin du corps est un devoir sacré... Par une série d'exercices issus du yoga, du zen et du développement personnel (pratiqués en individuel, par deux ou en groupe) associés à

des temps de partage, de relaxation, de visualisation, et de méditation, nous repérerons ce qui a tendance à susciter nos tensions et nos contractions et à éveiller des chocs émotionnels, et nous nous exercerons à laisser « dissoudre » afin de retrouver un fonctionnement harmonieux.

Le 26 janvier 2012 avec Maria Bocquet (centre la Fourche)

YOGA TRADITIONNEL

- Asana : Pratique des postures
- Pranayama : Techniques respiratoires
- Dyana : Méditation
- Yoga nidra : Séance de relaxation

Le 11 février 2012 avec Chantal Gallas (centre la Fourche)

L' arbre de vie, la colonne vertébrale.

Nous étudierons l'axe vertébral, et, nous cheminerons du physique au subtil.

« Ainsi en retrouvant la liberté de comprendre le langage de notre corps, nous retrouverons la liberté d'agir sur lui et sur le sens de notre vie ».

Le 24 mars 2012 avec Freddy Benammar (centre la Fourche)

Du mouvement vers l'immobilité et du silence intérieur.

Dans la séance de yoga, ressentir son propre rythme, pour finalement se poser dans le silence intérieur, la finalité du yoga résumé au fil d'une séance.

Le 7 avril 2012 avec Sylvie Thomas (centre Charré)

La ceinture scapulaire et les vertèbres cervicales

Que représente cette partie du corps d'un point de vue physiologique et symbolique, .
(lieu de la voix, thyroïde)

Que peut on faire pour libérer cette zone de passage (circulation sanguine et énergétique, passage de l'air dans trachée)

Nous finirons par un travail sur les sons chantés, murmurés et intérieurs.

Le 12 mai 2012 avec Danièle Simon (centre la Fourche)

Yogas et corps énergétique.

Appelée *prana* en Inde, *qi* en Chine et au Japon, cette énergie vitale nous traverse, et notre niveau de vitalité est déterminé par la façon dont nous sommes reliés au champ magnétique environnant... Par une série d'exercices issus du yoga, du zen et du développement personnel (pratiqués en individuel, par deux ou en groupe), associés à des temps de partage, de relaxation, de visualisation et de méditation, nous explorerons la circulation de l'énergie et comment les postures agissent sur les accumulateurs/échangeurs d'énergie que sont les chakras. Cette énergie ayant un prolongement physique, psychique et spirituel, il importe en effet de la canaliser et de l'orienter afin de « fonctionner » correctement.

Le 16 juin avec Freddy Benammar (centre la Fourche)

Sur le fil du souffle ou l'espace intérieur du souffle dans la posture.

Approche des postures et place du souffle dans les asanas.

