

CSMC Yoga Clamart

saison des ateliers 2021/2022

Les ateliers proposés par le CSMC Yoga ont lieu le samedi de 14h30 à 17h30 au centre Socio-culturel de la Fourche 216 avenue Jean-Jaurès dans la salle du 2^e étage

Le 9 octobre 2021
Avec Jénia VOIMENT
Yang et Yin yoga :
Ouverture des hanches et
ouverture du cœur

Le 13 novembre 2021
Avec Anne TOLLIE
Notre dos : anatomie,
mouvement, énergie et
symbolisme

Le 20 novembre 2021
Avec Stéphanie Escarieux
Voyage au pays du Bassin

Le 22 janvier 2022
Avec Hélène TZARA

« Puissance et fragilité du cou en yoga »
Tonifier - assouplir - aligner
Anatomie - postures - symbolique

Le 29 janvier 2022
Avec Taisiya RHAKIMOVA

Yoga pour surmonter le stress.

Cet atelier en deux parties (théorique et pratique) nous apprendra comment à travers les enseignements pratiques et philosophiques du Yoga vivre des périodes d'épreuves dans la vie et gérer le stress au quotidien sans perdre équilibre intérieur et en sortir gagnant.

Le 12 février 2022
Avec Stéphanie ESCARIEUX

« Eloge de la verticalité »
Redécouvrons ensemble comment nous grandir,
nous ériger et redresser notre colonne vertébrale.
Un atelier où notre pratique, guidée par le souffle,
nous emmènera vers la verticalité,
nous offrant ainsi des clés pour améliorer notre
posture dans chaque moment de notre quotidien.

Le 2 avril 2022
Avec Maria BOQUET

Yoga traditionnel en quatre temps

Asana : pratique des postures
Pranayama : techniques de respiration
Yoga nidra : relaxation
Dyana : méditation

Le 26 mars 2021
Avec Marie FORDACQ

Yoga et mal de dos
Gainages, gestes conscients et
postures douces.
Des pratiques pour étirer, renforcer et
soulager les zones douloureuses.

Le 21 mai 2022
Avec Chantal GALAS

Notre Corps et notre Esprit ont besoin de s'adapter et de vivre avec les Cycles de la Nature.
Au cours de cet Atelier, nous accueillerons les Energies de la saison en douceur, profondeur et conscience en fonction des Méridiens d'Acupuncture qui correspondent aux Nadis du Yoga, à travers le Pranayama, les Postures, la concentration et la relaxation.
Ainsi, permettre l'alignement du corps et du mental et retrouver une belle harmonie intérieure.

Inscriptions sur notre site : <https://www.clamart-yoga.fr>

Pour tout renseignement écrire au csmcyoga@9business.fr

Les tarifs sont de 20 € pour les adhérents du
CSMC-YOGA / et 25 € pour les non-adhérents