

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 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

NOUVELLE PROGRAMMATION

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 emmène vers la verticalité, nous offrant ainsi des clés pour améliorer notre posture dans chaque moment de notre quotidien.

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 19 mars 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.

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 2 avril 2022
Avec Maria BOQUET

Yoga traditionnel en quatre temps
Asana : pratique des postures
Pranayama : techniques de respiration
Yoga nidra : relaxation
Dyana : méditation

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