

# 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<sup>e</sup> étage

Le 13 novembre 2021  
Avec Anne TOLLIE

**Notre dos : anatomie,  
mouvement, énergie et  
symbolisme**

Le 20 novembre 2021  
Avec Stéphanie Escarieux

**NOUVELLE  
PROGRAMMATION**

**Voyage au pays du Bassin**

Notre bassin, notre ceinture pelvienne, est une zone de carrefour, de circulation, distribuant les forces du haut et du bas du corps. Zone où pulse la vie, elle accueille notre centre gravitaire et donne racine à notre colonne vertébrale. Au cours de cette pratique, nous explorerons cet espace charnière qui nous enracine et nous stabilise. Nos postures iront dans le sens de l'ouverture des hanches, de la prise de conscience de nos structures musculaires et articulaires, nous permettant ainsi d'investir ou réinvestir nos bassins, et peut-être de ramener fluidité et mouvement au service d'une belle énergie créatrice.

Le 22 janvier 2022  
Avec Hélène TZARA

« **Puissance et fragilité du cou en yoga** »

Tonifier - assouplir - aligner  
Anatomie - postures - symbolique

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 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 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 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](mailto:csmcyoga@9business.fr)

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