

# CSMC Yoga Clamart ateliers de mai et juin 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 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.

Le 4 juin 2022  
Avec Benoit PERINI

Cet atelier démarrera avec des jeux respiratoires et du pranayama, nous poursuivrons avec une séquence d'asanas « poitrine grande ouverte » et après une légère collation nous glisserons vers Yoga Nidra.

Le 18 juin 2022  
Avec Jénia VOIMENT  
Atelier « Art de concentration ».

Dharana (en sanscrit) est l'art de la concentration parfaite sur un point fixe. C'est une concentration totale, absolue et illimitée. Pour apprendre à se concentrer, nous allons découvrir les différentes techniques de yoga à travers les postures, la respiration et la méditation.

La pratique de Dharana apprend une chose essentielle qui dépasse largement le tapis de yoga. Les bienfaits vont irradier votre vie ! Apprendre à être ancré dans le présent, sans se perdre dans le passé ou se projeter dans le futur, c'est s'engager totalement dans ce que l'on est en train de faire et vivre.

Atteindre cet état ouvre la voie de la sagesse. L'esprit sera posé et reposé, l'intelligence plus vive et l'âme plus légère.

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