



Le 25 janvier 2025
Avec Taisiya CHALOUB

Respirer c'est de vivre.
La respiration dans les postures et les enchaînements

Pourquoi la vie d'un yogi est mesurée par le nombre de ces respirations.
Pranayama et les techniques respiratoires
Comment adapter ma respiration en fonction de mes besoins
L'odorat et la respiration.

8 février 2025
Avec Hélène TZARA

Engagement et détachement

Comment enraciner la pratique du yoga dans votre vie quotidienne.
Découvrir ce qu'est le lâcher-prise dans le yoga.
Pourquoi lier engagement et détachement.
Un voyage de quelques heures dans votre pratique du yoga.

Le 8 mars 2025
Avec Marie FORDACQ
Le Yoga au féminin

Avec les fondamentaux du Hatha Yoga (postures, mudras, consciences du souffle et de détente), nous approfondirons la connaissance de la physiologie féminine et ses besoins spécifiques.

NB : cet atelier n'est pas conseillé aux femmes enceintes

Le 15 mars 2025
Avec Jenia VOIMENT

Equilibre

Cet atelier débute par un travail respiratoire favorisant le calme émotionnel et se termine par une méditation guidée.
Pendant l'atelier nous travaillons les postures de hatha yoga en recherche d'équilibre physique menant à la stabilité mentale.
Plus on varie ses appuis, sa vitesse, son regard, plus on développe sa faculté à rester ancré, malgré les circonstances qui nous déstabilisent.
Ces techniques respiratoires et posturales améliorent la conscience spatiale, la concentration, la détermination et la confiance en soi.

22 mars 2025
Avec Chantal GALAS

DOS : « Arbre de Vie »
La pratique du Yoga nous met en relation avec nos déformations, nos tensions, nos blocages et nous permet de redresser, tonifier et libérer le Dos créant le juste équilibre pour les autres parties du corps.

Le 5 avril 2025

Avec Stéphanie ESCARIEUX
« S'appuyer »

"Traditionnellement, en yoga, nous distinguons plusieurs familles de postures, dont celle des appuis sur les bras.
Si, nous explorerons ensemble, une pratique posturale qui engagera nos membres supérieurs, nous irons, dans cet atelier, au-delà de cette classification et nous ouvrirons plus largement notre **curiosité** à cette **notion d'appui**.
Car "**s'appuyer**" nous invite tout aussi bien à contacter **nos propres ressources** et nos propres forces, qu'à trouver **du soutien à travers l'autre**.

Le 5 avril 2025 à la Maison des Sports
Avec Myriam GORSKE

L'Énergie du bois est vive, c'est un grand moment pour la mobilité de l'esprit et du corps. C'est la remontée de l'énergie Yang après l'apogée du Yin. Il représente la sève qui remonte après l'hiver, l'augmentation de la lumière, la pousse des fleurs et des éléments de la nature.
A travers le Kundalini, Yin Yoga, de la danse libre et des Prananyamas, venez booster votre motivation, votre prise de décision et réguler vos émotions pour ne pas se laisser envahir par la colère, entre autres, l'émotion associée au printemps en médecine chinoise.

17 mai 2025
Avec Marine TUJA

Etre centré rester centré.

Être centré, rester centré, c'est sortir du mental et être dans le cœur. Plonger dans l'instant et goûter à la paix intérieure.
Nous pouvons ainsi agir avec discernement sans nous identifier à nos pensées et nos émotions.
Je vous propose dans cet atelier d'aller vous connecter à votre centre grâce à la pratique. De conscientiser cet état qui nous permet d'être aligné et d'agir à partir de notre cœur.

Le 24 mai 2025
Avec Chantal GALAS

Swami Shivanda dit :
« qu'un vrai Yogi est capable de rentrer en Méditation au milieu d'un champ de Bataille »

Comment rester Aligné lorsque la Vie nous Bouscule grâce à notre pratique Asanas (Force et Fluidité),
Pranayama, Méditation