



Le 3 FEVRIER 2024
à la Maison des Sports
Avec Stéphanie ESCARIEUX

*« Se recentrer, c'est prendre l'habitude de vivre le moment présent avec intensité. »**

Se recentrer, c'est peut-être commencer par prendre conscience de son corps, de sa respiration. C'est trouver un espace en soi dans lequel peut régner tranquillité et stabilité, et cela, quel que soit l'environnement autour de nous.

Au cours de cette séance, nous mêlerons les techniques respiratoires, les exercices de concentration tout en cherchant à instaurer cette qualité de présence et de vigilance nécessaire à notre travail postural.

** Roger Clerc, « Manuel de Yoga, la pratique du yoga de l'énergie », Le courrier du livre - collection « les essentiels », réédition 2019.*

2 MARS 2024
Avec Myriam GORSKE

Se préparer à accueillir la floraison en nous
Récouter le temps de l'hiver pour fleurir au Printemps.
La 1ere partie de l'atelier proposera une pratique issue du Kundalini Yoga avec le souffle, des postures dynamiques ou statiques, le rythme et le son (sous forme de mantras), et la méditation. Puis nous naviguerons vers une pratique plus douce & intimiste en Yin Yoga. Avant de plonger dans une grande relaxation.

L'Atelier s'adresse tant aux débutants qu'aux yogis expérimentés.

Le 9 MARS 2024
Avec Hélène TZARA

EQUILIBRES

L'équilibre est un état de stabilité qui concerne aussi bien le corps que le mental, un état qui suppose un ajustement permanent.
On aborde ici les notions de polarités si importantes dans le yoga : le ciel et la terre, le faire et le non faire, la fermeté et le bien-être...

Nous pratiquerons divers équilibres, toujours en nous appuyant sur la respiration, tendant à être « fermement établis dans un espace heureux ».

L'après-midi sera ponctué de plusieurs temps de méditation.

Le 30 MARS 2024
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

27 AVRIL 2024
Avec Chantal GALAS
Proposera de nouveau l'atelier
LE LACHER PRISE

Le 4 MAI 2024
Avec Taisiia CHALHOUB

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.

Le 8 JUIN 2024
Avec Jenia VOIMENT

« Souplesse »

Dans cet atelier Jenia partagera de multiples techniques pour préparer le corps aux postures puissantes et avancées.

Au programme, un peu d'anatomie et d'histoire sur les postures pour donner plus de sens à votre pratique.

Vous vous concentrerez en particulier sur Hanumasan – la posture phare du grand écart.

Le 25 MAI 2024 à la Maison des Sports Avec Anne TOLLIE
Initiation au yoga vinyasa

Qu'est ce que l'on appelle le yoga Vinyasa ? un yoga dynamique dont le principe est l'enchaînement de postures synchronisées sur le souffle : un flux ininterrompu de postures, un « flow », une forme de méditation en mouvement. Les origines du yoga vinyasa : une discipline récente née de la fusion des pratiques enseignée par Krisnamacharya et Iyengar au début du 20^{ème} siècle.

Les caractéristiques et bienfaits de cette pratique : rigueur, intensité et précision, organisation des postures en séquences, l'emploi de supports.

Pratique : Retour sur quelques postures et leurs alignements, mise en place d'un enchaînement de base puis variations autour de cet enchaînement.