

# CSMC Yoga Clamart saison des ateliers 2022/2023

Le 8 octobre 2022  
Avec Jenia VOIMENT

## Yoga détox : voyage au cœur des torsions \*

Dans la vie quotidienne, nous ingérons toute sorte de toxines liées à la pollution ou à l'alimentation.

L'atelier se déroulera en 2 temps : Vinyasa flow (Yoga tonique) qui cible les postures de torsions afin d'aider le foie à jouer son rôle de draineur des substances dont le corps doit se débarrasser.

Postures au sol pour poursuivre le processus d'élimination et permettre au corps de retrouver sa santé optimale.

*\* Cet atelier est contre-indiqué aux femmes enceintes ainsi qu'aux personnes ayant des problèmes de digestion aigüe et d'hernie discale*

Le 11 mars 2023  
Avec Anne TOLLIE

## Le souffle, énergie du yoga

Le yoga est une discipline de la conscience et souffle est son outil privilégié. La qualité de notre souffle est à la fois le témoin de notre état d'être physique et mental mais aussi un levier puissant pour faire évoluer ce dernier.

18 mars 2023  
Avec Chantal GALAS

Proposera de nouveau l'atelier  
« *Le Yoga est un voyage, pas une destination* » - KRISHNAMURTI

Le 3 décembre 2022  
Avec Stéphanie ESCARIEUX

## Plongée au cœur de la respiration

Le yoga nous offre une porte merveilleuse vers l'art de respirer et notre quotidien, au travers de ces préoccupations (**conscience de soi, gestion du stress et des émotions, sommeil..**) nous amène à renouer avec notre respiration.

L'atelier explorera cet acte intuitif et involontaire afin de mieux le comprendre, et nous verrons comment il peut nous accompagner, comme un **précieux outil** dans notre vie à chaque instant.

La pratique posturale permettra de libérer des espaces en nous et de délier le corps afin que s'exprime pleinement le souffle.

Le 1<sup>er</sup> avril 2023  
Avec Benoit PERINI

## Yoga et mal de dos

Cet atelier aura pour but d'ouvrir, tonifier et stabiliser le bas du dos ainsi que la colonne vertébrale au moyen de la pratique posturale.

Nous détaillerons des mouvements simples susceptibles d'être adoptés au quotidien ainsi que les attentions particulières à apporter lors des cours hebdomadaires.

L'atelier se clôturera par une relaxation profonde de type Yoga Nidra.

Le 21 janvier 2023  
Avec Hélène TZARA

## PRÂNÂYÂMA

Le Hatha-Yoga ne consiste pas seulement en la pratique de postures (*âsana*), c'est aussi un ensemble de techniques de régulation et de libération du souffle, le *prânâyâma*. Nous préparerons le corps puis nous accompagnerons la pratique de *prânâyâma*, de la mise en place des principaux *mudrâ* et *bandha*.  
« *Le souffle est un lien subtil entre le corps et l'esprit* » - Boris Tatzky

Le 8 avril 2023  
Avec Hélène Tzara

## PRATIQUER SEUL

Les élèves font souvent part de leur difficulté à pratiquer le Yoga seul.

Nous identifierons les freins, les obstacles qui nous en empêchent : je n'ai pas le temps, je n'ai pas la place, je ne sais pas quoi faire, je ne me souviens pas des postures, j'ai peur de me faire mal, de mal faire, etc...

Comment dépasser ces obstacles et prendre confiance en soi, pour accéder à une pratique heureuse et adaptée, c'est que nous découvrirons lors de cet atelier.

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

Les tarifs sont de 24 € pour les adhérents du CSMC-YOGA / et de 30 € pour les non-adhérents

Le 28 janvier 2023  
Avec Stéphanie ESCARIEUX

## Rotations, le voyage de la spirale....

Le Yoga, tel que nous le pratiquons aujourd'hui, nous donne accès à tout un registre de postures, les âsanas, et parmi elles, les emblématiques rotations ou torsions.

Cet atelier proposera de découvrir ou de redécouvrir, cette famille de postures, nous permettant de **délier notre colonne vertébrale tout en la renforçant dans ses structures les plus profondes.**

Le 13 mai 2023  
Avec Jenia VOIMENT

## Les vertus de l'inconfort

Cet atelier proposera une pratique intense pour vous emmener dans l'inconfort qui en dit beaucoup plus sur vous que vos confort !

La pratique inclut le travail des pranayama (art de respirer), les bandha (verrous énergétiques), les postures d'enclage et ainsi que les inversions de base.

**Accepter l'inconfort qui cache une profonde transformation de soi.**  
**Accepter « l'échec qui est le fondement de la réussite » Lao Tseu**

Le 4 février 2023  
Avec Chantal GALAS

« *Le Yoga est un voyage, pas une destination* » - KRISHNAMURTI

L'ultime but du Yoga est la Liberté. La vie quotidienne est souvent source de contraintes, tensions, obstacles à la liberté de notre corps et de notre esprit.

Le Yoga est un outil merveilleux pour faire face à ces obstacles et travailler à rétablir cette liberté en libérant :

- Le souffle grâce à la respiration consciente et au Pranayama,
- Le corps par la pratique des Asanas,
- Le mental par la concentration et la méditation;

Cet atelier permettra de cheminer ensemble dans cette voie de Libération.

Inscriptions sur notre site :

<http://www.clamart-yoga.fr>

Pour tout renseignement écrire

au [csmcyoga@9business.fr](mailto:csmcyoga@9business.fr)