CSMC YOGA

LES ATELIERS 2026/2027

Les ateliers proposés ont lieu le samedi de 14h30 à 17h30

au centre Socio-culturel de la Fourche 216 avenue Jean-Jaurès dans la salle du 2e étage - Clamart



Le 26 septembre 2026
avec Taisiya CHALOUB

RASAYANA YOGA, TECHNOLOGIE HOLISTIQUE DE RAJEUNISSEMENT, LA SCIENCE DE REGENERATION

Tout le potentiel de la beauté et de la santé se trouve à l'intérieur de vous : dans votre corps, vos cellules, votre ADN et votre conscience. Il faut juste connaître les codes d'accès pour les découvrir et en profiter.
Rasayana Yoga vous fait connaître et maîtriser ces codes grâces auxquels vous pouvez en toute confiance vous remettre en état d'harmonie.
Elles englobent les pratiques ancestrales basées sur Rasayana Yoga et les méthodes modernes comme les Technologies Holistiques de Rajeunissement inspirés de l'ostéopathie et des différentes techniques d'automassages.

Le 3 octobre 2026
Avec Claire HERICOURT

YOGA ET SANTE DU DOS

A travers cet atelier, nous explorerons les différents types de yoga (hatha et yin notamment), les manières de soulager les petits maux de dos courants. Les postures et les mouvements, lents et en conscience, auront pour objectif de renforcer les muscles profonds soutenant la colonne vertébrale, d'assouplir et de détendre les chaines musculaires dorsales et les fascias en jeu, afin de réussir à se placer correctement dans les asanas et d'adopter une meilleure posture au quotidien..

Le 10 octobre 2026 avec Aurore GELINOTTE

DEVELOPPER VOTRE CONCENTRATION

La pratique Et si vous faisiez une pause... une vraie ? Dans un quotidien souvent dispersé, où l'attention est sans cesse sollicitée, Aurore vous proposera un atelier pour revenir à l'essentiel : la présence à votre corps.
Au programme :
– Une pratique des asanas et des pranayamas
– Une exploration guidée de la concentration (dharana)
– Des temps de relaxation pour intégrer pleinement
Cet atelier est une invitation à ralentir, s'ancrer dans le corps, apaiser le mental, développer une concentration naturelle et sans effort, retrouver de la stabilité intérieure.

Comment s'inscrire ?
Flasher ce QR code

sur notre site internet : https://www.clamart-yoga.fr/ateliers-mensuels/ ou télécharger l'application COMITI et inscrivez-vous avec votre téléphone :
(Ouvrir votre navigateur - Rentrer l'adresse suivante :https://clamart-yoga.comiti-sport.fr/)

Le 7 novembre 2026
Avec Anne TOLLIE

RITUELS DE PURIFICATION AU TRAVERS DES POSTURES ET DU TRAVAIL RESPIRATOIRE DANS LE YOGA

La pratique du yoga propose de nombreuses postures (exercice du corps) et pranayama (exercices du souffle) qui ont pour vocation de nous débarrasser des impuretés physiques et énergétiques. La Hatha yoga Pradipika (texte du 15ème siècle) en codifie un certain nombre que nous expérimentons dans cet atelier.

Le 21 novembre 2026
Avec Myriam GORSKE

RAVIVER SON ELAN

À l'approche de l'hiver, offrons-nous un temps pour ralentir, revenir au corps et prendre soin de notre énergie.
À travers le **Kundalini Yoga et des Pranayamas , la danse libre, la méditation et le Yin Yoga**, nous explorerons différents rythmes : s'ancrer, réveiller l'énergie par le mouvement et le souffle, puis revenir au calme et à l'écoute.
Un voyage pour accueillir la saison, préserver ses ressources et laisser émerger une chaleur intérieure — **nourrir son feu et continuer à rayonner.**

Le 5 décembre 2026 avec Jenia VOIMENT

LA DISCIPLINE

Dans cet atelier Jenia vous propose d'explorer le 2eme pilier philosophique de yoga qui s'appelle Niyama. En sanskrit, niyama veut dire discipline, restriction, limitation, abstinence, austérité. On est loin de l'hédonisme occidental... Le niyama s'inscrit dans une quête spirituelle et ouvre les chemins vers une vie abondante.
Cette discipline consiste en la pratique d'exercices physiques, respiratoires et spirituelles pour acquérir cinq vertus que vous allez découvrir lors de l'atelier : ➢ Purification du corps et de l'esprit ➢ Développement du contentement ➢ La force d'âme élevée par la pure discipline ➢ Exploration de Soi ➢ Abandon et le lâcher prise.

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

Pour nous contacter :
- www.clamart-yoga.fr
- csmcyoga92@gmail
- 06 21 87 27 21 (répondeur)

Nos ateliers sont ouverts à tous

CSMC YOGA

LES ATELIERS 2027

Les ateliers proposés ont lieu le samedi de 14h30 à 17h30
au centre Socio-culturel de la Fourche
216 avenue Jean-Jaurès dans la salle du 2e étage

23 janvier 2027
Avec Benoît PERINI

POSTURES DEBOUT, APPUIS ET EQUILIBRE

Les debout sont une famille de posture majeure tant l'équilibre est essentiel à notre stabilité ordinaire, à la correction de notre statique et à l'ajustement de la posture corporelle.

Nos ateliers sont ouverts à tous

13 mars 2027
Avec Nathalie FERRON

DECOUVERTE ET HARMONISATION DES CHAKRAS

Notre corps énergétique est constitué d'un réseau de canaux subtils, les chakras, invisibles mais bel et bien présents.
Au cours de cet atelier, nous découvrirons les qualités des principaux centres énergétiques. Puis, à travers un travail postural spécifique et des visualisations, nous pratiquerons pour prendre conscience et harmoniser les principaux chakras.

30 janvier 2027
Avec Marine TUJA

REGENERER EN PROFONDEUR LE SYSTEME NERVEUX ET DEPOSER SES INTENTIONS POUR 2027 !

Grâce à différentes techniques, nous irons régénérer le système nerveux pour pouvoir nous connecter à notre être profond, notre intuition et déposer nos intentions pour 2027.
Au programme :
Hatha Yoga
Kundalini Yoga
Relaxation
Chants de Mantra
Yoga Nidra
Et Rituel.

24 avril 2027
Avec Stéphanie ESCARIEUX

A PORTEE DE MAIN

Ce nouveau rendez-vous de yoga va donner toute sa place à celles qui, parfois, sont oubliées dans la pratique. La main, en yoga, ce sont des postures d'appui, une gestuelle bien particulière connectée à la notion d'énergie et, plus largement, la main, c'est l'action, le lien à l'autre et au monde.
Au cours de cette séance, nous aurons l'occasion de pratiquer avec nos mains et pour nos mains. Repères anatomiques, renforcement musculaire et assouplissements, et automassages : autant de pistes pour donner toute sa place à la main et aux aspects les plus subtils de la pratique du yoga.

22 mai 2027
Avec Ingrid EBOSSE

ICI & MAINTENANT

Une parenthèse pour ralentir et revenir à soi.
Un moment pour se reconnecter à soi et profiter pleinement de l'instant présent, à travers le yoga, la méditation, le journaling et quelques expériences sensorielles. Un temps pour ralentir, respirer et simplement être là.

27 février 2027
Avec Stéphanie ESCARIEUX

LES MURMURES DES POSTURES

Vous pratiquez de nombreuses postures et, vous l'avez remarqué, il y a celles qui ouvrent ou ferment des espaces, celles qui allongent et étirent, celles qui essorent, celles qui mettent à l'envers ou à l'endroit, celles qui requièrent de la force et celles qui se nourrissent de relâchement. Mais, lors de vos séances, qu'elles soient guidées par un enseignant ou réalisées en autonomie, écoutez-vous vraiment les murmures qu'elles vous délivrent ?
Tout d'abord, nous prendrons le temps, dans la pratique, de qualifier vraiment l'esprit de la posture réalisée. Ainsi, nous serons plus à même de l'accueillir en nous et de l'ajuster pour nous. Quelle est l'invitation de la posture ? Quel est son sens ?
Puis, carnet et crayon à la main, je vous proposerai, après de courtes séances, de prendre le temps d'écrire. Écrire ce que vous avez vécu, ressenti, compris. Ici, peut-être, vous pourrez décoder les messages plus profonds que vos postures vous ont adressés.

29 mai 2027
Avec Chantal GALAS

LE YOGA : UNE PRATIQUE QUI S'ADAPTE A LA VIE
UN ALLIE EN TOUTE CIRCONSTANCE

Quelques soient les saisons (canicule), les évènements que nous traversons, notre état du moment, le Yoga peut nous accompagner. Il ne s'agit pas de correspondre à une pratique idéale, mais d'adapter celle-ci à nos besoins.
Cet atelier nous invite à explorer un Yoga accessible et évolutif où les Postures, le Pranayama, les temps de relaxation deviennent des ressources pour retrouver équilibre, présence, bien-être en accord avec ce que nous vivons ici et maintenant.

Comment s'inscrire ?
Flasher ce QR code

sur notre site internet : https://www.clamart-yoga.fr/ateliers-mensuels

Pour nous contacter :
- www.clamart-yoga.fr
- csmcyoga92@gmail
- 06 21 87 27 21 (répondeur)

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

