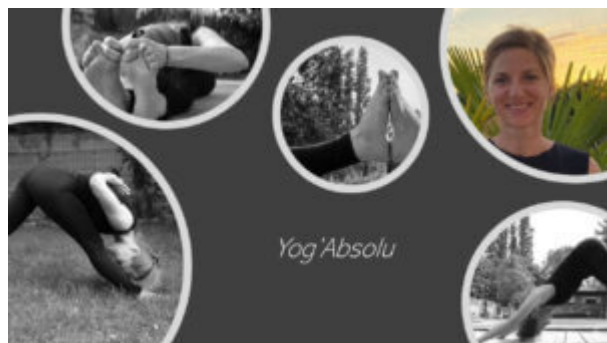


# Yoga – Helena BROCHERIE



Bienvenue aux Ateliers du Champ Girault,

C'est dans ce havre de paix où est proposé un ensemble de disciplines en lien avec le bien-être que je vous invite à des cours de Hatha Yoga.

## **PARCOURS :**

J'ai débuté ma pratique il y a 20 ans à l'étranger avec l'école de Sivananda et son approche holistique du yoga. Puis j'ai goûté à l'Ashtanga dynamique, au Vinyasa créatif... Depuis 2016, c'est le yoga Iyengar que je pratique régulièrement. En 2017, j'obtiens mon 1<sup>er</sup> diplôme d'enseignante d'AéroYoga® (Yoga Alliance 200 h) – qui m'ouvre les portes de l'aspect thérapeutique du yoga et me permet d'enseigner pendant 2 ans auprès d'adultes et depuis 2020 auprès de collégiens sur la thématique « Gestion des émotions à travers la pratique du yoga ».

En 2021, j'entreprends une nouvelle formation de Hatha Yoga avec l'Ecole Nationale des Professeurs de Yoga (ENPY®) afin notamment d'approfondir les textes de la tradition yoguïque.

## **INVITATION DE L'ENSEIGNANTE :**

C'est avec plaisir et simplicité que je partage les pratiques du Yoga (*Postures, synchronisation du souffle, retrait des sens, concentration et initiation à la méditation*) et de ses bénéfices : conscience du corps et de ses sensations, tonus musculaire, assouplissement, équilibre, réduction de l'anxiété, concentration, renforcement du lien corps-mental et joie.

Les séances s'articulent en général en trois temps :

- Centrage, séries de postures en douceur et pratique respiratoire : prises de conscience (15 min environ).
- Pratique des asanas (1 h environ) en accord avec le souffle. L'accent est mis sur l'observation consciente de vos sensations et leur intégration : prise de conscience du physique et du mental.
- En fin de séance, une relaxation est proposée avec un travail sur le souffle / énergie pour aller vers la méditation, éveiller votre intuition et votre conscience (15 min environ) : lâcher-prise.

Les cours sont ouverts aux pratiquants de tous niveaux avec des propositions d'adaptation dans les postures.

## **CONTACT :**

Yog'Absolu – Helena Brocherie

Mob : 07.78.54.21.64

E-Mail : [yogahelenab@gmail.com](mailto:yogahelenab@gmail.com)

## **TARIFS SAISON 2023-2024 :**

- 143 € par trimestre\*
- 99 € par trimestre\* sur présentation d'une carte d'étudiant ou de RSA
- 17 € le cours à l'unité

- 10 € le cours d'essai (offert si inscription)

Attention : « Adhésion obligatoire à l'association : 21€ .  
Faire un chèque dès le premier cours SVP, à l'ordre des  
« Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »

\* Chaque trimestre comprend 11 cours. 1<sup>er</sup> trimestre : du  
13/09/2023 au 06/12/2023 – 2<sup>ème</sup> trimestre : du 13/12/2023 au  
20/03/2024 – 3<sup>ème</sup> trimestre : du 27/03/2024 au 26/06/2024.

## **HORAIRES :**

Cours de 1h30 à compter du mercredi 13 septembre 2023.

Mercredi : **18h – 19h30**

**19h30 – 21h**

Pour une pratique sereine, je vous invite à :

- Apporter votre tapis et coussin si besoin (toutefois, du matériel est à disposition dans la salle),
- Arriver environ 5 min avant le cours pour éviter tout type de stress,
- Eviter de manger si possible 2 h avant le cours pour éviter les désagréments des torsions et des inversions avec un estomac plein,
- Favoriser les vêtements souples pour être libre de vos mouvements,
- Et le plus important est de vous écoutez lors de votre pratique. Restons humbles et soyons bienveillants envers nous-même.

« La pratique du yoga comprend le corps, l'esprit et l'âme.  
Elle porte toujours ses fruits et donne à ceux qui l'exercent  
ce qu'ils cherchent. » Sri T. Krishnamacharya