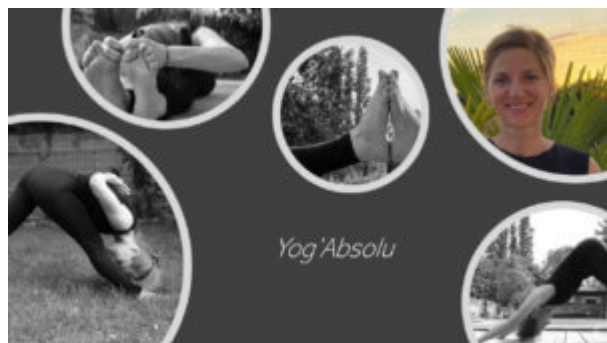


Yoga – Helena BROCHERIE



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^{er} 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

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^{er} trimestre : du
13/09/2023 au 06/12/2023 – 2^{ème} trimestre : du 13/12/2023 au
20/03/2024 – 3^{ème} 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

Océane JAURENA – Hatha Yoga



Venez découvrir la pratique du Hatha-Yoga rythmé par la synchronisation du souffle et du geste avec la rencontre de votre Ego.

Venez vivre un moment d'ajustement et de détente, sans dépasser vos propres limites et mieux vous respecter,

Venez apprendre à mieux vous connaître et à lâchez votre trop plein pour ressentir tous vos possibles !!!

ENSEIGNANTE : Océane Jaurena employée bénévolement par l'Association Lâchez la Vapeur !



Océane a entrepris une longue formation, notamment auprès de **Babacar Khane**, Yogi ayant mis au point le Yoga Pharaonique et **Boris Tatzky** (élève de T.K.V. Desikachar) mélange du Yoga de l'énergie et de l'école de Madras. Elle est diplômée de la Fédération Nationale

des Enseignants de Yoga (FNEY) en 1987 et elle retransmet depuis lors un yoga traditionnel spirituel.

Sa pédagogie permet, dans chaque séance, de proposer trois niveaux de difficulté dans la posture proposée, afin de permettre d'incorporer dans le même cours : débutants, pratiquants de plusieurs années et enfin chevronnés.

Le cours de 1 h 30 se divise en 3 moments :



- Ajustement de la respiration (Pranayama) pour qu'elle devienne ample, régulière et profonde synchronisée avec les mouvements du corps ,
- Enchaînement de postures (Asanas) avec 3 degrés de difficulté de prise de la posture : S'ajuster en fonction du vécu de la journée en étant le plus précis possible pour respecter la tradition, et bien sûr repousser la collection

- des printemps (souplesse, santé, etc...),
- Une relaxation (Yoga Nidra) permettant de développer sa conscience et d'apprendre à la déplacer dans différents lieux du corps,
 - Une Méditation afin d'atteindre un lâchez prise intérieure et s'ouvrir à d'autres possibles !

COURS HEBDOMADAIRES AUX ATELIERS DU CHAMP GIRAULT :

1 – A partir de début Septembre avec 1 cours d'essai gratuit :

Lundi : 10 H 00 – 11 H 30 : (Adultes tous niveaux)

Jeudi : 20 H 00 – 21 H 30 : (Adultes tous niveaux)

2 – ATELIERS : Perfectionnement Yoga [Postures, Respirations, Initiation à la Méditation (Dahrana et Dhyana)].

Samedi : dates à déterminer selon les inscriptions.

Horaire : 3 H de 15 h 00 – 18h 00.

Prix : Renseignements et inscriptions :



Tel : Océane au : 06 09 86 46 00.

Mail: oceanejau@yahoo.fr

Pascale MARIE

YOGA

DIPLOMÉE DE L'ENSEIGNEMENT M BKS IYENGAR

« Stable et agréable doit être la posture »(Patanjali)



J'ai suivi une formation qui m'a permis d'obtenir en 2008 le niveau II de qualification chez Iyengar. C'est un enseignement rigoureux, actuel et plutôt dynamique. On y apprend à mieux se connaître et c'est avec joie que j'œuvre à vous transmettre ce merveilleux outils de vie.

TARIFS :

Cours collectifs

- Paiement au cours : 18 €/cours.
- Cours d'essai : 10 € (remboursable à l'inscription).

Pour toute participation à un cours d'essai, entretien téléphonique préalable avec l'enseignant

Adhésion obligatoire à l'association 21 €. Faire un chèque à l'ordre des « ateliers du champ girault », l'enseignant transmettra.

Adhésion Association Yog A Zen : 12 €

HORAIRES

Vendredi : 18h00-19h30

Pas de cours pendant les vacances scolaires.

Dates de cours pour le 1er trimestre 2023 :

- SEPTEMBRE : 22 et 29
- OCTOBRE : 13 et 20
- NOVEMBRE : 10 et 17
- DÉCEMBRE : 1, 8 et 22

CONTACT

06 84 69 93 51 – pascalemarie8@live.fr

Pascal FERRET



DIPLOMÉ DE L'INSTITUT FRANÇAIS DE YOGA

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à la personne. »

NÂTHAMUNI

PARCOURS

Diplômé de l'Institut Français de Yoga*** en trois ans, lignée Sri Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar, Madras, INDE.***ex-Fédération française de yoga viniyoga

27 ans de pratique du Yoga

Frédérique Grange à St-Cyr-sur-Loire, Yoga Iyengar, Yoga Van

Lisbeth

et aussi Aïkido 5 ans, Technique Feldenkrais 2 ans, Technique F. M. Alexander 2 ans

Diplômé du premier niveau en Ayurvéda (massages et consultations sur rendez-vous) Clinique Ayurtoday, Kerala, Inde.

SÉANCES DE YOGA



Chaque semaine une nouvelle séance est proposée avec un déroulement et des postures inédites.

Cependant, l'ensemble suit les règles établies visant à créer un bien-être, une paix intérieure, une légèreté enracinée. Pas de groupe de niveau, le cours proposé peut s'adresser à des débutants ou des pratiquants avancés, chacun faisant selon ses possibilités et ses compétences. Les postures majeures et centrales de la séances sont préparées par des enchaînements doux et accessibles à tous selon un protocole progressif. Progression dans la séance, dans l'année et suivant les saisons suivant le principe de l'École de Madras. Les séances se terminent généralement par une relaxation silencieuse ou une assise immobile. La respiration approfondie est pratiquée tout au long de la séance, rythme les séries de postures et alterne avec des temps d'observation du ressenti en respiration libre.

En début de séance, il sera régulièrement proposé la lecture et l'explication d'un texte de la tradition yoguïque ou une texte de sagesse pour découvrir cette philosophie. En fin de séance, il peut être proposé des exercices de respiration spécifique du Yoga (narines alternées, souplesse du diaphragme, tenue du plancher pelvien, mudras, etc...). Ré-apprendre à respirer, à connaître « ses souffles », maîtriser

sa concentration, canaliser son mental seront les objectifs du cours. Cela devra permettre aux pratiquants d'acquérir une autonomie d'exercices bénéfiques pour leur vie quotidienne, notamment concernant leurs émotions.



OBJECTIFS DES SÉANCES

- le rétablissement du sentiment de lien avec « plus vaste que soi », sentiment de non-séparation avec les forces de la Nature et avec ses semblables
- acquisition des outils de connaissance de soi pour redevenir un bon compagnon pour soi-même
- connaissance de règles d'hygiène de vie, de purification dans la tradition yoguïque
- réveil de l'ardeur, de l'engagement dans la réalisation de ses aspirations profondes
- la faculté de s'absorber dans un objet de concentration, la préparation à la méditation
- la connaissance des « souffles », et de leurs vertus apaisantes ou stimulantes, leur impact sur la santé

TARIFS

Cours collectifs yoga – 1 à 3 cours /semaine :

Adultes :

- 125 € / trimestre (soit 11,36 €/cours)
- 375 € / an
- paiement au cours : 12 €/cours

- Parrainage : remise sur 4 cours (soit – 15 € sur le tarif trimestriel).

16/20 ans, étudiants, RSA:

- 100 €/trimestre (soit 9,10 €/cours)
- 300 € / an
- paiement au cours : 10 €/cours.
- Parrainage : remise sur 4 cours (soit – 12 € sur le tarif trimestriel).

HORAIRES

Cours collectifs yoga :

- Mardi : 19h45 – 21h00
- Mercredi : 12h30 – 13h45
- Samedi : 8h30 – 9h45

CONTACT

06 72 12 73 55 – fer.pascal@laposte.net

Instagram : ferretpascal

<http://www.sagesseduyoga.fr>