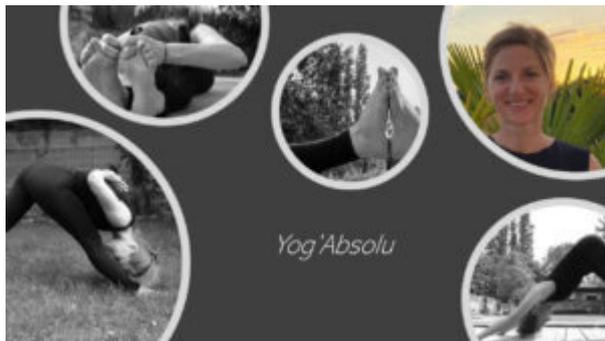


# Yoga – Helena BROCHERIE



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.

## **PRATIQUE PROPOSEE**

Au fil des séances, je vous accompagne dans une exploration du Yoga alliant postures, respiration, intériorisation et méditation. Cette approche favorise la conscience corporelle, le tonus musculaire, la souplesse, l'équilibre ainsi qu'une meilleure gestion des émotions et un bien-être global.

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 asana (1 h environ) en accord avec le souffle. L'accent est mis sur l'observation consciente de vos sensations et leur intégration : lien corps, respiration et 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).

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

## **PARCOURS**

Ma pratique a débuté il y a une vingtaine d'années avec l'école de Sivananda et son approche holistique du Yoga. J'ai obtenu mon premier diplôme de professeur en AeroYoga® en 2017, puis un second en 2021 en Hatha Yoga avec l'Ecole Nationale des Professeurs de Yoga (ENPY®) afin notamment d'approfondir les textes de la tradition yoguïque. Mais le Yoga est un apprentissage sans fin car chaque pratique relève de nouvelles dimensions. Alors, je continue d'enrichir ma pratique et ma transmission grâce à des stages d'approfondissement suivis tout au long de l'année pour partager avec vous un enseignement vivant et toujours renouvelé : techniques respiratoires et travail de l'énergie, pratique des mudras, yoga sur chaise...

Aujourd'hui, j'enseigne principalement le Hatha Yoga, tout en restant ouverte à l'exploration d'autres approches. Mon enseignement s'inspire des différentes pratiques afin d'offrir un Yoga adapté, combinant la pratique posturale, le travail du souffle et la méditation, pour une expérience complète, équilibrée et accessible à chacun.

## **CONTACT**

Yog'Absolu – Helena Brocherie

Mob : 07.78.54.21.64

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

## **TARIFS SAISON 2025-2026**

- 150 € la carte de 10 cours de 1h30
- Abonnement trimestriel :

- 1<sup>er</sup> : 10/09/2025 – 17/12/2025 : 169 €,
- 2<sup>ème</sup> : 07/01/2026 – 29/04/2026 : 169 €,
- 3<sup>ème</sup> : 06/05/2026 – 24/06/2026 : 104 €.
- 17 € le cours à l'unité
- 10 € le cours d'essai (*offert si inscription*)

*Attention : Adhésion annuelle obligatoire à l'association Les Ateliers du Champ Girault : 23 € (ou 30 € et plus en soutien). Merci de remettre votre chèque dès le premier cours SVP, à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignante transmettra. »*

## **HORAIRES**

Cours de 1h30 à compter du mercredi 10 septembre 2025

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*