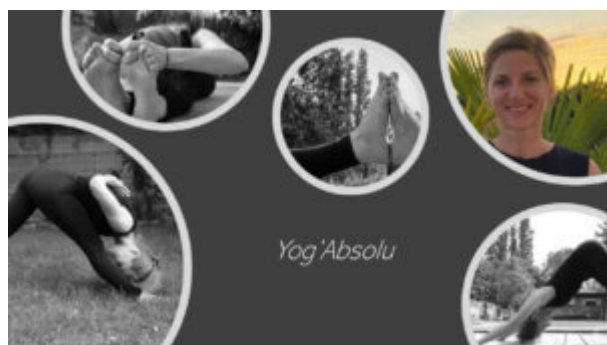


Yoga – Helena BROCHERIE



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 2024-2025 :

- 150 € la carte de 10 cours
- 17 € le cours à l'unité
- 10 € le cours d'essai (*offert si inscription*)

Attention : « Adhésion annuelle obligatoire à l'association :

22 € . *Merci de remettre votre chèque dès le premier cours SVP, à l'ordre des « Ateliers du champ Girault », l'enseignant transmettra. »*

HORAIRES :

Cours de 1h30 à compter du mercredi 11 septembre 2024.

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