

## Contact

Christelle Pottier, professeure pour adultes et enfants  
diplômée de l'Institut Français de Yoga (500h)  
Intervenante RYE, agréée par l'Education Nationale  
Nantes & Région Ouest

### Téléphone

06 63 16 24 38

### Site Web

[www.airederepos.fr](http://www.airederepos.fr)

### E-MAIL

[christelle@intera-innovation.com](mailto:christelle@intera-innovation.com)



**YOGA ADULTES :  
COURS ET STAGES 2023/2024**

## UN OU DES YOGA ?

Ashtanga, vinyasa, iyengar, kundalini, fly, yin, etc... toutes ces pratiques de yoga donnent l'illusion que le yoga serait multiple... Mais il peut être réducteur de vouloir catégoriser ainsi ce qui par essence est "l'union, ce qui relie", traduction commune du mot sanskrit yoga.

Cette pratique vient des yoga sutra de Patanjali, écrits entre -500 et -200 av. JC. Elle a subi depuis de nombreuses évolutions et sa pratique collective, telle que proposée en Occident, est désormais psycho-corporelle ; parfois, au fil du temps, elle se révélera plus intime encore.

Ces Yoga Sutra, auxquels nous nous référons en Occident décrivent la méthode du Hatha Yoga. C'est donc "ce" Yoga que l'on pratique tous. Les différents noms viennent d'adaptations voulues par quelques grands pratiquants.



### INFOS PRATIQUES :

- Des cours hebdomadaires pour développer un thème sur une période de 6 à 7 semaines, les mardis et jeudis, de 20h à 21h15
- Un stage annuel pour découvrir un thème par séance, le 1er samedi du mois, de 10h à 12h
- Un stage pour approfondir sa pratique, le 2e samedi des vacances scolaires, de 14h à 16h
- Possibilités de stages supplémentaires et cours individuels

### Tarifs :

8€/h si inscription annuelle au cours hebdo  
12,5€/h si inscription annuelle aux stages  
15€/h si inscription ponctuelle (hors cours individuel)

Lieu : 8 place des Libertés - St Sébastien s/Loire

« Enseigner, non ce qui est bon pour soi,  
mais seulement ce qui est bon  
pour les autres. »

Krishnamacharya



## COMMENT SE PASSE UN COURS DE YOGA ?

L'objectif est de permettre à chacun d'être autonome dans le soin de soi. Si la conséquence est souvent un bien-être immédiat, le but réel est de prévenir et d'éviter les souffrances futures.

### Observation

01

Apprendre à s'auto-observer, c'est à dire être capable de découvrir, écouter ses limites physiques, émotionnelles, mentales.

### Pratique

02

Permettre aux pratiquants d'expérimenter des techniques physiques / asana et respiratoires / pranayama.

### Intériorisation

03

Progressivement, sont introduites les dernières étapes : intériorisation des sens, concentration, méditation.

### Théorie

04

Les préceptes, yama et niyama (morale et éthique), préalables dans les textes d'études en yoga, sont illustrés au gré des séances.