

## 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 :  
STAGE 2023/2024**

## CONTENU DU STAGE

Chaque mois, un thème, en accord avec le rythme saisonnier est abordé :

- Les différents "types" de yoga
- Introduction au yoga : de l'Inde à l'Occident
- Yoga doux
- Yoga et respiration
- Yoga nidra
- Yoga et méditation
- Hatha Yoga
- Yoga dynamique occidental
- Yoga dynamique traditionnel
- Pratiquer en autonomie

Le travail approfondi en séance permet ensuite de pratiquer en toute liberté en reprenant les éléments retenus. Au-delà des thématiques ponctuelles, se construit également tout au long de l'année un chemin vers une pratique autonome.



### INFOS PRATIQUES

- Objectif : découvrir / approfondir un thème par mois
- Créneau : le samedi de 10h à 12h
- Dates : les 09 et 23 sept., 07 oct., 18 et 25 nov., 02 et 16 déc., 13 et 27 janv., 03 et 17 fév., 09 et 23 mars, 06 avr., 18 mai, 01 juin

#### Tarifs :

- 10€/h si inscription aux 30 heures (300€/an)
- 12,5€/h si inscription 1 samedi / mois (250€/an)
- 15€/h si inscription ponctuelle (30€/séance)

#### 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 UNE SEANCE ?

Les cours occidentaux répondent souvent à une demande de pratique physique. Or, souvent, quand celle-ci est bien installée, d'autres besoins se font sentir, comme celui de maintenir sa concentration en fin de séance. Ainsi, le cheminement plus complet reprend les différentes étapes du yoga :

- 01 Introduction Intention
- 02 Nettoyage interne
- 03 Postures préparatoires
- 04 Installation du souffle
- 05 Relaxation Intériorisation
- 06 Postures approfondies
- 07 Concentration Méditation

Ici, la pratique corporelle devient le support d'une expérience plus globale et profonde.