

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

E-MAIL

christelle@intera-innovation.com



**YOGA ADULTES :
COURS ET STAGES 2024/2025**

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 -200 av. et 500 ap. JC. Elle a subi depuis de nombreuses évolutions et sa pratique collective, telle que proposée aujourd'hui, est 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 plusieurs semaines ; les lundi à 19h30 ou 20h30, mardi & jeudi à 20h et vendredi à 18h30.
- Un stage annuel pour approfondir un thème, 1 ou 2 samedi par mois, de 10h à 12h
- Des ateliers ponctuels pendant les vacances scolaire et cours individuels

Tarifs :

10€/h si inscription annuelle en cours (350€/an)
15€/h si inscription aux stages & ateliers
17,5€/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.

01

Observation

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

02

Pratique

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

03

Intériorisation

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

04

Théorie

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