

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 :
STAGE 2024/2025**

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 : approfondir un thème par mois
- Créneau : le samedi de 10h à 12h
- Dates : les 07 et 21 sept., 05 oct., 09 et 23 nov., 07 déc., 11 et 25 janv., 08 fév., 15 et 29 mars, 24 mai

Tarifs :

- Forfait annuel (10 séances) : 300€ soit 15€/h
- Séance ponctuelle : 35€ la séance soit 17,5€/h
- 10€/h pour les élèves des cours hebdo

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.