

Contact

Christelle Pottier, professeure pour adultes et enfants
diplômée de l'Institut Français de Yoga (500h)
Intervenante en yoga dans l'éducation
Nantes & Région Ouest

Téléphone

06 63 16 24 38

Site Web

www.airederepos.fr

E-MAIL

christelle@intera-innovation.com



**YOGA ADULTES :
STAGE 2025/2026**

CONTENU DU STAGE

Chaque mois, un thème, en accord avec le rythme saisonnier permet d'aborder les différents aspects suivants :

- Les fondamentaux (histoire, philosophie)
- Etude de textes traditionnels
- Yoga doux
- Hatha Yoga
- Yoga dynamique traditionnel ou occidental
- Yoga et respiration
- Yoga nidra
- Yoga et méditation
- Etude posturale
- 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 : 27 sept., 18 oct., 22 nov., 13 déc., 17 janv., 14 fév., 21 mars, 18 avr., 30 mai, 20 juin

Tarifs :

15€/h en forfait annuel 10 séances (300€)
17,5€/h en séance ponctuelle soit 35€ la séance
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.