

Modalités

Pour un renouvellement d'inscription, validation à réception du bulletin d'inscription, complété, signé et accompagné d'un chèque d'acompte de **60 € (non remboursable si annulation)** à l'ordre de **Yoga Energie Santé**.

Avant toute première inscription, réservation nécessaire d'un cours d'essai, validée à réception du bulletin d'inscription complété et signé, accompagné **d'un chèque de 15 € (non remboursable si annulation, déductible du forfait annuel)** à l'ordre de **Yoga Energie Santé**.

Paiement en chèque-vacances accepté.

Forfait annuel réduit pour toute inscription à un cycle d'Antigymnastique.

Solde du forfait annuel à régler en septembre à la reprise des cours.

Possibilité d'échelonner le solde du **forfait annuel** en trois chèques, encaissés en septembre, octobre, novembre.

Pas de remboursement des versements effectués en cas d'interruption en cours d'année.

Prévenir en cas d'absence, report du cours dans la limite des places disponibles.

Salle ouverte **10 mn avant le début du cours**.

Se munir d'un tapis et d'un drap de bain.

Tenue vestimentaire chaude et confortable.

En situation de « crise sanitaire », empêchant l'accès aux salles, l'enseignement continuera en visio ou audio ou plein air selon les modalités du moment.

Le yoga s'adresse à toute personne en recherche d'amélioration de sa qualité de vie en dehors de tout esprit de performance ou de compétition.

Roger Clerc

Saison 2022-23

Yoga Energie Santé

Association loi 1901

Cours de Yoga

Tout public

Saint-Nazaire
Guérande
Saint-Lyphard

Danièle Cadiou Cochy
Diplômée de l'E.F.Y.S.O.
Sophie Chatelier Bonneau
En formation continue à l'E.F.Y.S.O.

Yoga Energie Santé
06 70 10 90 14

yogaenergiesante@gmail.com

<http://yoga-energie-sante-44.over-blog.com>

S
a
i
s
o
n
2
0
2
2
-
2
3

Une pause hebdomadaire pour se poser dans le corps, y installer le souffle et s'éveiller aux sensations.

Chaque séance est guidée à partir de micromouvements pour dénouer les tensions, faciliter le relâchement, libérer la respiration et entraîner une mobilisation globale et consciente.

Son déroulement permet d'harmoniser la circulation énergétique, d'ancrer avec douceur et fermeté l'expérience posturale et cheminer vers une écoute méditative.

Les enseignantes

Danièle Cadiou Cochy est diplômée de l'École Française de Yoga du Sud-Ouest dans la lignée du Yoga de l'Énergie et le transmet depuis 2001.

Elle continue de se former régulièrement en yoga et d'expérimenter d'autres techniques psychocorporelles (Prise de conscience par le mouvement - Méthode Feldenkrais, Gymnastique holistique du Dr Ehrenfried, Méthode de Libération des Cuirasses de Marie-Lise Labonté, Gymnastique posturale selon Blandine Calais Germain) et énergétiques (Qi Gong, Tai Chi Chuan).

Elle fait partie, depuis plus de dix ans, du groupe de recherche « Yoga, Ecoute et Parole », créé et dirigé par Christia Berthelet Lorelle, psychanalyste.

Sa pédagogie s'est nourrie, au fil des années, de toutes ces rencontres, dans un esprit d'ouvrir la tradition du Hatha-Yoga au plus grand nombre et de relier l'expérience du yoga au quotidien.

Formée à l'Antigymnastique®, méthode de bien-être mise au point par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute, elle la propose en groupe depuis mars 2022.

Sophie Chatelier Bonneau pratique le yoga depuis plusieurs années et est élève de Danièle.

Elle est actuellement en formation à l'École Française de Yoga du Sud-Ouest affiliée à la lignée du Yoga de l'Énergie.

Le yoga enseigné s'inspire du Yoga de l'Énergie.

D'origine indo-tibétaine, c'est un Hatha-Yoga complet et progressif, codifié par Roger Clerc pour le rendre accessible au mode de vie occidental.

Il accorde de l'importance à la préparation du corps et se caractérise par :

- **la relation geste-respiration** : geste conscient pour favoriser la concentration.
- **le « regard intérieur »** : déplacement de la pensée dans les postures.
- **la sensibilisation à la circulation de l'énergie**
- **le développement des sens subtils** : accès à une présence de plus en plus fine aux sensations.

au rythme de chacun

Cours collectif : lieu de découverte et/ou d'apprentissage continu. **Hebdomadaire, 1h**, mardi, jeudi, vendredi.

Cours particulier* : accompagnement individuel et personnalisé en fonction de la demande.

La danse cosmique* : enchaînement dynamique de dix-huit mouvements préliminaires, colonne vertébrale du Yoga de l'Énergie. **Mensuel, 2h**, samedi matin.

Yoga, connaissance de soi* : pratique méditative, pour relier l'expérience posturale au contexte actuel de sa vie et le poser comme objet de méditation. **Mensuel, 3h30**, samedi après-midi et/ou dimanche matin. Effectif limité à quatre.

Stage* : un temps prolongé pour se ressourcer dans un cadre naturel protégé.

** Plaquettes spécifiques sur demande*

Cours

Du 16 septembre 2022 au 30 juin 2023

(Hors vacances scolaires et jours fériés - Voir calendrier)

Saint-Nazaire Jardin des Plantes (Etagé)
50 rue de Pornichet

Guérande Mébriand
La Madeleine
Route de Saint-André - D48

Saint-Lyphard Plein air
129 La Croix Longue

Jour	Horaire	Lieu
Mardi*	9:30 > 10:30	Jardin des Plantes
Jeudi	14:00 > 15:00	La Croix Longue
	17:15 > 18:15	Mébriand
	18:30 > 19:30	Mébriand
Vendredi	11:05 > 12:05	Jardin des Plantes
	12:15 > 13:15	Jardin des Plantes

** Sophie Chatelier Bonneau*

Tarif	1h /sem.
Forfait annuel	300 €
Forfait annuel réduit*	270 €
Au cours	15 €

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Téléphone :

Mobile :

E-mail : @

Nombre d'années de pratique :

Problèmes de santé :

.....

.....

Jour(s) : Horaire(s)

Paiement

Forfait annuel Annuel réduit

Cours

Je reconnais avoir pris connaissance des modalités liées à l'inscription.

Fait le : / /

Signature :

Calendrier 2022-23

Mardi

20, 27 septembre - 4, 11, 18 octobre

8, 15, 22, 29 novembre - 6, 13 décembre

10, 17, 24, 31 janvier - 7, 28 février

7, 14, 21, 28 mars - 4, 11 avril

2, 9, 23, 30 mai - 6, 13, 20 juin

Jeudi

22, 29 septembre - 6, 13, 20 octobre

10, 17, 24 novembre - 1^{er}, 8, 15 décembre

19, 26 janvier - 2, 9 février

2, 9, 16, 23, 30 mars - 6, 13 avril

4, 11, 25 mai - 1^{er}, 8, 15, 22, 29 juin

Vendredi

16, 23, 30 septembre - 7, 14, 21 octobre

18, 25 novembre - 2, 9, 16 décembre

20, 27 janvier - 3, 10 février

3, 10, 17, 24, 31 mars - 7, 14 avril

5, 12, 26 mai - 2, 9, 16, 23, 30 juin

A retourner avec paiement
chèque(s) libellé(s) à l'ordre de
Yoga Energie Santé

à Danièle Cadiou Cochy
129 La Croix Longue - 44410 Saint-Lyphard