

Saison 2023-24

Yoga Connaissance de Soi

Danièle Cadiou Cochy pratique le yoga depuis plus de trente-cinq ans et le transmet depuis 2001 à Saint-Nazaire et en presqu'île guérandaise.

Diplômée en 2004 de l'École Française de Yoga du Sud-Ouest dans la lignée du Yoga de l'Énergie, elle continue sa recherche en participant régulièrement à des stages et des séminaires de yoga.

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

Parallèlement à son parcours en yoga, elle a expérimenté d'autres techniques psychocorporelles (Prise de conscience par le mouvement : Méthode Feldenkrais - Gymnastique anatomique et posturale de Blandine Calais Germain - Gymnastique holistique du Dr Ehrenfried - Méthode de Libération des Cuirasses de Marie-Lise Labonté) et énergétiques (Qi Gong, Tai Chi Chuan).

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.

Depuis mars 2022, elle est praticienne certifiée Antigymnastique®, méthode de bien-être mise au point il y a plus de quarante ans par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute.

Yoga

Connaissance de Soi

Ateliers bimestriels de pratique méditative
Samedi matin

La Roulotte

129 La Croix Longue
44410 Saint-Lyphard

Danièle Cadiou Cochy

Diplômée de l'École Française de Yoga

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
3
-
2
4

Yoga, connaissance de soi

Dans la suite du travail expérimental de Christia Berthelet Lorelle, auquel je participe depuis de nombreuses années, je propose des ateliers réguliers de pratique méditative, ouverts à toute personne souhaitant s'engager dans une démarche de réflexion à partir du yoga, relier sa pratique au contexte actuel de sa vie et lui apporter une nouvelle compréhension.

Selon elle, " *C'est le désir de comprendre qui dispose la personne à s'ouvrir et à entendre le conflit qui l'anime. Et c'est la capacité à se remettre en cause qui lui ouvre les yeux. Mais pour se remettre en cause, il faut pouvoir lâcher de l'égo, accepter de déchoir de son orgueil pour accéder à un voir. Ce mouvement procède d'une perte et d'une modestie. C'est ce que j'appelle la "sagesse du désir".* (Les créations du corps et de l'inconscient. Yoga et psychanalyse. Ed. Liber, 2016).

Il s'agit d'abord, dans une assise silencieuse, de se mettre à l'écoute pour repérer la situation, la question, la difficulté du moment, l'identifier ... et la placer comme "objet de méditation".

L'atelier se déroule à partir de cette demande initiale, tout en s'éclairant d'un aspect philosophique issu du texte fondateur le *Yoga-Sûtra* de Patanjali pour le mettre en résonance dans le travail du corps et du souffle.

De cette relation corps-souffle-esprit, accompagnée d'une attention constante, un chemin sensoriel se trace, libérant de l'espace, générant une transformation ...

L'atelier se prolonge par une assise silencieuse suivie d'un temps d'écriture pour retranscrire ce qui s'est passé.

Il se clôture par un temps de parole dans le respect de l'intimité de la situation.

Dates

14 octobre - 9 décembre - 20 janvier

16 mars - 20 avril - 15 juin

Horaires

Samedi : 9h30-12h30

Lieu

La Roulotte

129 La Croix Longue

44410 Saint-Lyphard

Tarif

70 € l'atelier

Modalités

Inscription validée à réception du bulletin d'inscription, complété et signé, accompagné d'un acompte (non remboursable) de **70 €** à l'ordre de **Danièle Cochy**.

Règlement du solde des ateliers choisis, sur place, au premier atelier (en un ou plusieurs chèques).

Effectif limité à quatre personnes.

Tapis fourni, se munir d'un support d'assise, cahier et stylo.

Entretien par téléphone souhaitable avant une première participation.

En cas de désistement, report possible de l'atelier sur une autre date (>juin 2024), si une personne vient en remplacement.

Participation demandée pour deux ateliers min.

S'i effectif complet, ouverture d'un atelier vendredi 14h-17h ou dimanche 9h30-12h30.

Bulletin d'inscription
Yoga, connaissance de soi
2023-24

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

Téléphone :

Mobile :

E-mail : @

Date (s) :

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

Fait le : / /

Signature :

A retourner avec paiement à :

Danièle Cadiou Cochy

129 La Croix Longue 44410 Saint-Lyphard

*chèque libellé à l'ordre de **Danièle Cochy***