

Yoga Energie Santé

Danièle Cadiou Cochy pratique le yoga depuis plus de trente ans et le transmet depuis 2001 à Saint-Nazaire et alentour en Loire-Atlantique. Diplômée en 2004 de l'Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest, après une formation initiale en Yoga de l'Energie de Roger Clerc, elle continue de se former en participant régulièrement à des stages et séminaires de yoga.

Parallèlement à son parcours de yoga, elle a expérimenté d'autres techniques psychocorporelles (*Méthode Feldenkrais™ - Méthode de Libération des Cuirasses de Marie-Lise Labonté - Gymnastique Holistique du Dr Ehrenfried - Gymnastique anatomique et posturale selon Blandine Calais-Germain*) et énergétiques (*Tai-Chi-Chuan - Qi Gong*).

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

Son enseignement s'est nourri au fil des années de toutes ces rencontres ; il s'appuie sur la lignée du Yoga de l'Energie et se réfère en permanence aux textes fondateurs dont le Yoga-Sutra de Patanjali.

La transmission repose sur une pédagogie progressive et structurée, dans l'esprit d'ouvrir la tradition du Hatha-Yoga au plus grand nombre et de relier l'expérience de la pratique au quotidien.

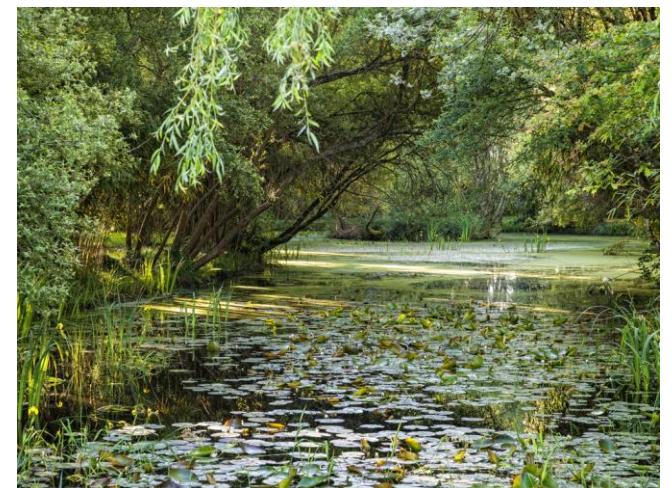
Elle est également praticienne certifiée d'Antigymnastique®, méthode de bien-être originale, mise au point il y a plus de quarante ans par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute.

Stage de Yoga en plein air

5-9 août 2024
9h30-12h30

Danièle Cadiou Cochy
Diplômée de l'Ecole Française de Yoga

129, la Croix Longue
44410 Saint-Lyphard





A la lumière du Yoga de l'Energie, dans le geste conscient, se ressourcer par une pratique de yoga matinale en plein air, dans un environnement naturel arboré.

S'engager dans le mouvement d'une marche lente et silencieuse, autour d'un étang, par des chemins boisés.

Se poser dans une assise, à l'ombre des arbres.

Rythmée par ces trois temps et portée par le souffle au cœur du processus méditatif, chaque séance sera éclairée d'un aspect philosophique, issu des textes fondateurs.



Modalités

Inscriptions prises par ordre chronologique, confirmées après réception du bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 60 € à **l'ordre de Danièle Cochy**.

Pas de remboursement de l'acompte en cas de désistement moins de quinze jours avant le début du stage.

Effectif limité à sept personnes.

Règlement du solde en début de stage.

Tarif

230 € le stage

Informations pratiques

Accessible à tous.

Se munir d'un tapis et d'une couverture.

Support d'assise fourni

Liste d'hébergements fournie sur demande.

Contact

Danièle Cadiou Cochy

06 70 10 90 14

yogaenergiesante@gmail.com

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

Bulletin d'inscription

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

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Portable :

E-mail : @

Problèmes de santé :

.....

Attestation de stage :

*Je m'inscris au stage de yoga du 5 au 9 août 24, en versant un acompte de 60 € à **l'ordre de Danièle Cochy**.*

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

Fait à le

Signature