Saison 2026-27

Yoga Connaissance de Soi

Je pratique le yoga depuis plus de trente-cinq ans et le transmets 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, je continue de me former régulièrement en yoga et d'expérimenter d'autres techniques psychocorporelles (Antigym® de Thérèse Bertherat - Prise de conscience par le mouvement : Méthode Feldenkrais - Gymnastique anatomique et posturale de Blandine Calais Germain - Gymnastique holistique du Dr Ehrenfried) et énergétiques (Qi Gong, Taï Chi Chuan) qui nourrissent ma transmission.

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

Je fais partie, depuis 2008, du groupe de travail et de recherche « Yoga, Ecoute et Parole », créé et dirigé par Christia Berthelet Lorelle, psychanalyste.

Depuis mars 2022, je suis praticienne certifiée Antigym®, méthode de pratique corporelle créée il y a plus de cinquante ans par Thérèse Bertherat, kinésithérapeute.

Yoga Connaissance de Soi

Ateliers bimestriels de pratique méditative

Vendredi après-midi
Samedi après-midi
Dimanche matin

La Roulotte

129 La Croix Longue
44410 Saint-Lyphard

Danièle Cadiou Cochy

Diplômée de l'Ecole Française de Yoga

06 70 10 90 14
yogaenergiesante@gmail.com
http://yoga-energie-sante-44.over-blog.com

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.

Cette relation corps-souffle-esprit, accompagnée d'une attention constante, trace un chemin sensoriel, 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 et horaires

18-19-20 septembre - 20-21-22 novembre
22-23-24 janvier - 19-20-21 mars - 28-29-30 mai

14h-17h vendredi et samedi
9h30-12h30 dimanche

Lieu

La Roulotte
129 La Croix Longue
44410 Saint-Lyphard

Tarif

70 € l'atelier
125 € (samedi et dimanche consécutifs)
180 € (VSD consécutifs)

Modalités

Inscription validée à réception du bulletin d'inscription, complété et signé, accompagné d'un acompte (non remboursable) de 70 € par virement (RIB fourni à l'inscription) ou chèque (ordre Yoga Energie Santé).

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 avant une première participation.

En cas de désistement, report possible sur une autre date (>mai 2027) et uniquement si une personne vient en remplacement.

Participation souhaitée pour deux ateliers min.

Bulletin d'inscription
Yoga, connaissance de soi
2026-27

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 Yoga Energie Santé