Saison 2026-27

Yoga
Voie
d'Eveil

Saison 2026-27

Yoga
Voie
d'Eveil

Yoga, voie d'éveil

Danièle Cadiou Cochy
Diplômée de l'Ecole Française de Yoga

Séances bimensuelles

Jeudi
10h30-12h
15h-16h30

La Roulotte
129 La Croix Longue
44410 Saint-Lyphard

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

Yoga, voie d'éveil

Une pratique bimensuelle, au rythme des saisons, pour se poser dans le corps, y installer le souffle et s'éveiller aux sensations.

Eclairée à la lumière du Yoga de l'Energie, chaque séance est construite à partir de micromouvements pour déverrouiller les articulations, dénouer la musculature facilitant le relâchement des tensions.

Cette préparation "musculo-articulaire" aide à mettre en place le geste conscient (relation entre le mouvement et la respiration) pour accéder à une qualité d'écoute affinée.

Le déroulement de la séance, dans le cadre d'une pratique régulière, améliore la mobilité, augmente l'amplitude respiratoire, active la circulation sanguine, régule la circulation énergétique, équilibre le système nerveux, développe l'attention ... prélude à la méditation.

Cette pédagogie, progressive et structurée, est accessible à tous, dans le respect du corps et de ses réalités physiologiques du moment.

Mon parcours

Je pratique le yoga depuis plus de trente-cinq ans et le transmets depuis 2001.

Diplômée de l'Ecole Française de Yoga du Sud-Ouest, en Yoga de l'Energie, je continue de me former régulièrement et d'expérimenter d'autres techniques psychocorporelles et/ou énergétiques qui nourrissent ma transmission.

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

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

Modalités

Inscription validée à réception du bulletin d'inscription, complété et signé, accompagné d'un acompte de 80€ *(non remboursable si annulation de votre part)* par chèque *(ordre Yoga Energie Santé)* ou virement *(RIB transmis à la réservation)*.

Solde du forfait à régler sur place à la première séance *(Possibilité d'échelonner le paiement en trois fois : novembre, décembre et janvier).*

Pas de remboursement du forfait en cas de désistement en cours d'année.

Se présenter 5-10 mn avant le début de la séance pour avoir le temps de s'installer.

Matériel fourni y compris tapis, se munir d'un drap de bain et d'une couverture.

Prévenir en cas d'absence.

Effectif limité à cinq personnes par séance.

Calendrier (dates confirmées tous les mois)

Jeudi
10h30-12h
15h-16h30

5, 19, 26 novembre - 3, 17 décembre
7, 21 janvier - 4, 18 février - 11, 18 mars
1er, 8, 15 avril - 13, 20, 27 mai - 3, 10, 17 juin

Tarif

22 € la séance
320 € le forfait annuel de vingt séances

Bulletin d'inscription
Yoga, voie d'éveil 2026-27

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Téléphone : .....

Mobile : .....

E-mail : ..... @ .....

Nombre d'années de pratique : .....

Problèmes de santé : .....

.....

.....

Paiement : Chèque ☐
Virement ☐
Espèces ☐

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

Fait le : ..... / ..... / .....

Signature :

A retourner avec paiement
(Ordre Yoga Energie Santé) à :
Danièle Cadiou Cochy - 129 La Croix Longue
44410 Saint-Lyphard