



ATELIERS 2026 – 2027

(Descriptif)

Le yoga pour les enfants.

Le yoga est un formidable outil pour l'épanouissement et la construction des enfants.

Au travers des postures et des respirations, les enfants travaillent la souplesse des articulations, le renforcement musculaire, la stabilité. Ils développent leur mémoire et apprennent à découvrir et accepter leur corps.

C'est également une discipline qui permet de développer un état d'esprit positif, la confiance en soi et le respect de l'autre.

Je vous propose un atelier de 1h30, une initiation à la pratique en groupe de postures, suivi d'un temps de relaxation.

Une tenue confortable, une petite bouteille d'eau, un petit coussin ainsi qu'une couverture seront nécessaires. Les tapis sont disponibles sur place.

Le yoga au féminin : péri ménopause et ménopause.

La ménopause est définie comme l'arrêt des cycles chez la femme. Dans de nombreuses sociétés, cela reste un tabou, trop souvent associé à la vieillesse, vécu parfois avec honte voire tristesse.

C'est, en général, progressivement que s'installe un nouvel équilibre. En effet la péri ménopause et la ménopause sont synonymes de changements significatifs qui peuvent être perturbants. La pratique du yoga lors de cette période peut être particulièrement bénéfique pour apprendre comment entretenir son énergie, gérer les inconvénients et prendre conscience des aspects positifs de ce nouvel état.

Je vous propose un atelier de 2h00 qui se composera de postures, de techniques respiratoires et d'un temps de méditation. Ce sera également un temps d'échanges en sororité.

Une tenue confortable, une petite bouteille d'eau, ainsi qu'une couverture seront nécessaires. Les tapis, zafus et bancs de méditation sont disponibles sur place.

Le yoga du son

En Inde, l'usage de la voix et la pratique du chant sont volontiers associés au yoga. Quand on parle de yoga du son, il s'agit de faire l'expérience avec la vibration sonore perceptible en soi, sans la préoccupation de chanter juste ou faux, de développer la conscience de ce que le souffle et la voix révèlent de nous-mêmes.

Je vous propose un atelier de 2h00, composé d'un temps théorique : découverte des sons mères, des bijas, des mantras, de leur valeur symbolique, de leurs effets (parfois thérapeutiques), et d'un temps de pratique posturale associée aux sons, de techniques respiratoires avec des sons et d'une méditation.

Une tenue confortable, une petite bouteille d'eau, ainsi qu'une couverture seront nécessaires. Les tapis, zafus et bancs de méditation sont disponibles sur place.