



PROGRAMME Journée conviviale YOGA / SOPHROLOGIE

Samedi 25 mars 2023 Ateliers à la journée ou à la demi-journée.

Ouvert à tous

Renseignements au 02 40 76 94 47.

- **À 9h45, ACCUEIL**
- **De 10h à 11h15 et de 11h30 à 12h45, DEUX ATELIERS À CHOISIR PARMIS LES SUIVANTS :**

- Atelier 1 : SOPHROLOGIE avec *Christelle Loiseau-Jousse (complet)*

Caycédo, le fondateur de la sophrologie, c'est inspiré du yoga et du bouddhisme pour développer les sons audibles (phonèmes) que l'on utilise en sophrologie.

Je vous propose d'expérimenter les sons non-audibles (phronèmes), émis par la pensée et les sons audibles (phonèmes) et de repérer des différences dans vos ressentis.

- Atelier 2 : YOGA avec *Jean-Pierre Montier*

Cette séance de yoga nous invitera dans un premier temps à pratiquer des postures simples et douces afin de nous rassembler. Puis, le pranayama orientera notre attention vers les nombreuses variations du souffle afin d'ouvrir des espaces peut-être encore peu explorés. Enfin, le yoga-nidra (rêve éveillé) nous guidera calmement vers plus encore de silence intérieur. Être là, s'ouvrir et accepter.

- Atelier 3 : YOGA avec *Corinne Moigneteau*

Nous percevons notre " corps-espace" au travers d'un choix de postures, de souffles, et de symboles. Le "son" vibre dans le moindre espace, comme dans un instrument de musique. Ce sera une pratique accessible à tous-tous, qui pourra nous amener à « goûter » le son autrement.

- Atelier 4 : YOGA et MÉDITATION avec *Claude Boisselier*

Dans les pratiques de Yoga traditionnel des sons, des Bija Mantra, sont mis en lien avec les différents éléments (Terre, Eau, Feu, Air, Éther) et les notions de Chakra (modalités d'énergie).

Dans notre atelier nous visiterons le corps, le souffle, le chant de sonorités, à travers les Asana et la méditation. Dynamisme, énergie et joie en perspective !

- Atelier 5 : YOGA DU RIRE avec *Michel Naullet*

Méthode Madan Katatia, reprendre son rire d'enfant, rééducation du diaphragme, respirations abdominales, rires collectifs, méditation du rire, relaxation.

- **De 12h45 à 13h45, PAUSE DÉJEUNER**
- **De 14h à 15h30, PRATIQUE COLLECTIVE sur le Yoga du son avec *Pierre-Pascal Baron***

Le Yoga du Son est une pratique de pacification du mental, qui est basée sur la concentration et la méditation sur les vibrations sonores. Lors de cet atelier, dans un premier temps, le corps sera conscientisé, étiré et énergétisé, par des postures douces dans la conscience du souffle ; les vibrations sonores, véhiculées par le squelette, sont propices à ces explorations. Le corps-instrument étant préparé, l'assise, l'écoute et la (re)production de sons sont facilités. Ces sons sont basés sur les ragas, modes musicaux favorables à la contemplation et à la méditation, complétés par les mantras. Les chants indiens, accompagnés à la tanpura, l'harmonium et les tablas, prolongeront ces méditations par un temps convivial dans la légèreté et la joie du cœur. (manger léger le midi !)

- **À 15h45, clôture de la journée autour d'un « goûter » offert par le Collectif Plaisance**

Prévoir d'apporter : son pique-nique, une tenue adaptée, son tapis de yoga, une couverture ou un plaid.



Coupon d'inscription « Journée conviviale YOGA / SOPHROLOGIE »

à retourner auprès de l'accueil du CSC Plaisance au plus tard le 23 mars, accompagné du règlement.

Tarifs : 5€ la journée, 3 € la demi-journée (règlement par chèque à l'ordre du Collectif Plaisance).

Nom : Prénom : Téléphone :

Assistera toute la journée

Assistera uniquement le matin

Indiquer les ateliers choisis (à numéroter par ordre de préférence pour les deux horaires) :

De 10h à 11h15 : atelier 1, atelier 2, atelier 3, atelier 4, atelier 5

De 11h30 à 12h45 : atelier 1, atelier 2, atelier 3, atelier 4, atelier 5

Assistera uniquement l'après-midi :
pratique collective Yoga du son.

**Date et
signature :**