



PROGRAMME Journée conviviale YOGA / SOPHROLOGIE

Samedi 23 mars 2024 Ateliers à la journée ou à la demi-journée.

Ouvert en priorité aux adhérents du CSC pratiquant les activités yoga, sophrologie et méditation du CSC jusqu'au 15 mars. Ouvert à tous à partir du 18 mars. Renseignements au 02 40 76 94 47.

- **À 10h15, ACCUEIL**
- **De 10h30 à 11h : ATELIER COLLECTIF avec Claude Boisselier**

Pour commencer cette journée conviviale dédiée à la Paix et à la tranquillité intérieure nous nous mettrons en relation avec nous même à travers quelques pratiques physiques et respiratoires ; Chaturdik Pranam Mudra, salutation aux points cardinaux, nous mettra en relation avec le monde ; et le chant du Mantra Om nous réjouira de sa vibration !

- **De 11h15 à 12h30 : UN ATELIER AU CHOIX :**

- Atelier 1 : SOPHROLOGIE avec Christelle Loiseau-Jousse

La respiration est un bon moyen pour atteindre un état de paix et de tranquillité intérieure. Elle nous aide à nous détendre, à relâcher les tensions et également à occuper notre mental. Pour cette séance, je vous propose d'expérimenter ces respirations, de méditer l'ancrage face aux tempêtes de notre vie et de nous relier à trois capacités que sont : l'amour, la foi (sans connotation religieuse) et l'espérance.

- Atelier 2 : YOGA avec Jean-Pierre Montier

Comme le souffle du vent.

La séance de yoga que je propose sera orientée vers des pratiques susceptibles de relâcher les tensions, mentales, respiratoires et musculaires. Il s'agira principalement de coordonner la posture ou l'enchaînement avec le souffle, nous invitant ainsi à donner plus de légèreté non seulement à nos postures physiques mais aussi à nos pensées qui sont parfois bien bouillonnantes. S'engager fermement dans la pratique et y trouver son équilibre sans en attendre de résultat particulier, c'est être là ici et maintenant.

- Atelier 3 : YOGA avec Corinne Moigneteau

Paix et Tranquillité intérieure : Accepter d'abandonner l'agitation corporelle et les pensées permanentes pour accéder à un regard intérieur neutre et bienveillant.

Nous pratiquerons un yoga fluide avec quelques enchaînements simples et respirés. Le souffle sera notre guide vers la tranquillité ; Un temps final sera consacré à une assise avec travail respiratoire (Pranayama) ; La lecture de quelques concepts issus de textes de référence (Yoga Sutras, Tantra) nous aidera à mieux intérioriser ce chemin vers la paix.

- Atelier 4 : YOGA et MÉDITATION avec Claude Boisselier

Les pratiques physiques et le Pranayama sont toujours des aides précieuses pour se poser (se re-poser) en soi-même... de là, à travers Méditation et/ou Yoga Nidra, peut-être toucherons-nous une profonde tranquillité et pourquoi pas la Paix !

- **De 12h30 à 13h30, PAUSE DÉJEUNER**
- **De 13h45 à 15h, UN ATELIER AU CHOIX (à choisir parmi les 4 ateliers du matin de 11h15 à 12h30)**
- **À 15h15, clôture de la journée autour d'un « goûter » offert par le Collectif Plaisance**

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



Coupon d'inscription « Journée conviviale YOGA / SOPHROLOGIE » du 23 mars 2024

à retourner auprès de l'accueil du CSC Plaisance au plus tard le 21 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 Assistera uniquement l'après-midi

Atelier souhaité le matin de 11h15 à 12h30 : _____

(préciser un deuxième choix pour le matin : _____)

Atelier souhaité l'après-midi de 13h45 à 15h : _____

(préciser un deuxième choix pour l'après-midi : _____)

Date :

Signature :