



PROGRAMME

Journée conviviale YOGA / SOPHROLOGIE « L'équilibre »

Samedi 22 mars 2025 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 14 mars. Ouvert à tous à partir du 17 mars. Renseignements au 02 40 76 94 47.

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

- **À 10h10, ACCUEIL**

- **De 10h30 à 11h : ATELIER COLLECTIF avec Corinne Moigneteau**

L'équilibre n'est-il pas une succession de micro-déséquilibres ? Au travers de quelques postures statiques et dynamiques, nous prendrons conscience de nos capacités à nous réajuster en permanence, accompagnés du travail du souffle et du mental. Cette expérience de centrage pourra trouver écho au plus profond de soi.

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

- **Atelier 1 : SOPHROLOGIE avec Christelle Loiseau-Jousse**

Respirons, écoutons notre corps, développons notre capacité à nous détendre pour approfondir la sensation d'équilibre dans notre vie par la sophrologie.

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

Être en équilibre, n'est-ce pas "être" tout simplement ? La pratique des asanas (postures) nous invite à rechercher non seulement le meilleur point d'équilibre physique mais aussi à coordonner trois composantes : le mental, le corporel et le souffle. C'est dans cette perspective que nous tenterons d'aborder ensemble, les séances de la journée.

- **Atelier 3 : YOGA avec Corinne Moigneteau**

Parce qu'il vise l'équilibre, le Hatha Yoga met le jour sur les tendances opposées qui nous constituent, et nous aide à ajuster notre balance intérieure ; Quelques postures choisies nous aideront à prendre conscience des notions de polarité, de centrage et d'équilibre, nous tenterons de faire résonner cette expérience en profondeur.

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

Le Yoga, toujours, propose la recherche d'un équilibre.

Ici nous chercherons à équilibrer les différents aspects qui nous composent : le corps, le souffle, le mental, le subtil... Lorsque ces aspects se posent, en un rythme commun, alors vient cet équilibre de l'Être, dans un silence intérieur que l'on appelle Méditation : être posé au centre de soi-même...

- **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**



Coupon d'inscription « Journée conviviale YOGA / SOPHROLOGIE » du 22 mars 2025

à retourner auprès de l'accueil du CSC Plaisance au plus tard le 20 mars, accompagné du règlement.

Tarifs : 7€ la journée, 5€ la demi-journée (règlement en espèces ou 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 :