

# Journée conviviale YOGA / SOPHROLOGIE « Changement de rythmes »

Samedi 21 mars 2026, à la journée ou à la demi-journée

Inscriptions à partir du mardi 3 mars auprès de l'accueil du Centre Socioculturel.

Renseignements au 02 40 76 94 47



## PROGRAMME

- **À 10h10, ACCUEIL**
- **De 10h30 à 11h : ATELIER COLLECTIF d'initiation à la sophrologie, avec Christelle Loiseau-Jousse**  
Nous sommes sous l'influence du changement de rythme en continue, notre horloge biologique sur 24h règle les rythmes veille /sommeil, les rythmes de l'organisme (physiologiques et biologiques). Pour cet atelier découverte nous serons à l'écoute du changement qui s'opère dans notre respiration. Nous expérimenterons le changement de position et terminerons par une visualisation.
- **De 11h15 à 12h30 : UN ATELIER AU CHOIX parmi les 4 proposés ci-dessous**
- **De 12h30 à 12h30 : PAUSE DÉJEUNER**
- **De 13h45 à 15h : UN ATELIER AU CHOIX parmi les 4 proposés ci-dessous**
- **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.*

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

Pour cette séance, nous mobiliserons l'énergie par le mouvement, nous utiliserons la respiration sur le rythme circannuel (4 saisons) pour ralentir le rythme, ressentir de l'équilibre, de l'harmonie. Nous serons à l'écoute du changement de notre niveau de conscience pour rejoindre l'apaisement mentale et physique.

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

Nous sommes exposés à des mouvements répétitifs et cadencés qui nous sont imposés par notre environnement ainsi qu'à d'autres plus intérieurs et discrets, qu'il conviendrait de conjuguer entre eux afin d'améliorer notre bien-être. Au cours de cet atelier, nous tenterons donc ensemble de percevoir, d'accueillir et de partager ces rythmes qui nous affectent et parfois nous transforment. L'espace du corps physique, de la psyché et du cœur en seront le théâtre.

"Ne craignez pas d'être lent, craignez seulement d'être à l'arrêt." Proverbe

### Atelier 3 : YOGA avec Corinne Moigneteau

Comment faire le lien entre une vie extérieure souvent exigeante en matière de rythmes, et une aspiration à l'apaisement, à l'harmonie avec ses propres temps internes, liés à son âge, à ceux des saisons, de la nature ?

Pendant cette séance, nous nous mettrons à l'écoute de nos propres rythmes, et vivrons ceux-ci au travers de quelques postures et enchaînements simples, avec des approches dynamiques différentes.

La qualité de présence à soi qu'apporte le yoga, permettra de savourer les effets de ces variations de rythme.

### Atelier 4 : YOGA avec Claude Boisselier

La pratique du yoga sur le tapis est un reflet de la vie, quotidienne aussi bien que profonde.

Tonicité/repos, mouvements/immobilité ; changements sans cesse renouvelés et présence constante aux rythmes fluctuants, voilà ce que nous mettrons en œuvre sur nos tapis !



## Coupon d'inscription « Journée conviviale YOGA / SOPHROLOGIE » du 21 mars 2026

À retourner auprès de l'accueil du Centre Socioculturel de Plaisance au plus tard le jeudi 19 mars, accompagné du règlement.

**Tarifs : 8€ la journée, 6€ la demi-journée** (règlement en espèces ou par chèque à l'ordre du Collectif Plaisance).

Nom : ..... Prénom : ..... Téléphone : .....

Participera toute la journée

Atelier souhaité le matin à 11h15 : .....

Participera uniquement le matin

Indiquer un deuxième choix pour le matin : .....

Participera uniquement l'après-midi

Atelier souhaité l'après-midi à 13h45 : .....

Date & signature :

Indiquer un deuxième choix pour l'après-midi : .....