

## **YOGA - Cours collectifs hebdomadaires:** Lundi 18h-19h15 et 19h30-20h45 Salle des Aujoulets Mercredi 10h-11h15 Salle de la Danse (Salle des Fêtes)

La pratique du yoga permet d'ouvrir un espace en soi, être à l'écoute de son corps et de ses sensations, dans le respect et la bienveillance: **relâcher les tensions, apaiser le mental et clarifier les pensées**. Parfois stimulantes ou apaisantes, les séances préparent vers différentes postures, étirements et enchaînements; corps & souffle reliés; suivis d'un temps de relaxation, respirations conscientes et méditation.

## **YOGA Parents-Enfants 6/11 ans:** Lundi 17h-17h45 Salle des Aujoulets

Séances de Yoga ludique, adaptées aux enfants, pour apporter & cultiver des espaces d'écoute, jeux de **concentration ou d'équilibre, développement de la motricité globale**, conscience de son corps, de son souffle, et de son mental. Postures à deux avec le parent accompagnateur, pour développer la complicité et la coopération.

## **YOGA Prénatal & Postnatal:** Jeudi 9h30-10h45 & 11h-12h à St Lys

**Bien vivre sa grossesse & Préparer son post-partum:** les séances de yoga avant la naissance permettent de préparer le corps et l'esprit en vue de l'accouchement, postures adaptées, visualisation et relaxation, sons ou chant, thématiques (respiration, anatomie, contractions, confiance, lâcher-prise...) Après la naissance, le Yoga Postnatal permet d'échanger avec d'autres mamans sur toutes les facettes de la maternité et remettre doucement le corps en mouvement après l'accouchement. Séances au rythme des bébés et de leurs mamans!

## **STAGE YOGA & ATELIERS CHANT VÉDIQUE - YOGA NIDRA:** Pendant les vacances scolaires. Samedi 9h30-12h30 & Lundi 19h-20h30

**Stage Yoga:** Approfondir un aspect du yoga, pratique et/ou théorique, en relation avec les textes de référence, véritables piliers sur lesquels repose l'approche du yoga. À noter: *Samedis 22/10, 17/12, 18/02, 22/04.*

**Chant védique:** *"Chanter et se servir du cœur comme d'un tambour"* (Clarissa Pinkola-Estés, *Femmes qui courent avec les loups*) Ces ateliers sont conçus pour pouvoir expérimenter les bienfaits du chant et des vibrations sonores en nous. Concentration et écoute sont au cœur de cette approche. À noter: *Lundis 24/10 et 20/02.*

**Yoga Nidra:** Relaxation guidée, visualisations, bols tibétains & carillons (koshi). À noter: *Lundis 19/12 et 24/04.*

**Enseignante: Claudine HERBAUT-SEYNAEVE**

**Enseignement de Yoga certifié par l'IFY-MP (tradition de TKV Desikachar)  
Formée par l'école EVE (Yoga Maternité)**

**Contact: 06 95 65 29 24 ou [yoga@argilecitron.com](mailto:yoga@argilecitron.com)**

**Reconnue par l'Union Européenne de Yoga  
& Formée en accompagnement des émotions avec les Fleurs de Bach©**

## YOGA - Consultations & Cours individuels:

**Le cours individuel est une consultation** où le yoga occupe une place centrale. Il s'agit d'une **demande précise à laquelle le yoga peut répondre**. Une séance commence par un temps d'échange pour bien cibler votre besoin, puis s'articule autour d'une pratique adaptée (**postures, respirations, relaxation, méditation**) que vous pourrez intégrer à votre quotidien.

Quelques exemples:

- **POSTURES (ASANAS) & RESPIRATION CONSCIENTE (PRANAYAMA):** si vous souhaitez **approfondir votre pratique de yoga**, les séances individuelles permettent de répondre à vos questions précisément ou vous aident à installer une pratique régulière et autonome. Si vous traversez une période sensible (après une opération par exemple) quelques séances individuelles sont **parfois utiles avant de rejoindre ou reprendre un cours collectif**.
- **RELAXATION & YOGA NIDRA:** gestion du stress, améliorer le sommeil, soulager un problème de santé chronique, préparer une naissance à venir, vous libérer d'une addiction,... les séances individuelles basées sur la relaxation et le Yoga Nidra (=relaxation guidée) peuvent vous apporter quelques outils à intégrer dans votre quotidien. Le yoga ne remplace pas un avis médical, mais pourra très souvent accompagner un traitement proposé. La pratique du yoga et de la méditation visent le bien-être physique, émotionnel et encouragent une vie saine et naturelle.
- **CONNAISSANCE DE SOI:** de manière générale, les séances individuelles permettent également de mieux se connaître en venant à la rencontre de nos émotions, en cultivant la confiance en soi, le discernement, en observant nos relations avec les autres, avec nous-mêmes, en prenant conscience de nos habitudes et conditionnements... Ces séances se basent sur les textes de référence de la philosophie du yoga, les Yoga Sutras de Patanjali.

## FLEURS DE BACH - Consultations :

En complément du Yoga, les **Fleurs de Bach®** permettent également de bien cerner & **mieux comprendre les émotions** qui nous traversent, pour les vivre peut être plus sereinement.

La philosophie du Dr. Bach repose sur le lien entre la santé et l'harmonie de notre organisme et de nos émotions. Sans aucune accoutumance ou interaction, le Dr. Bach a identifié 38 fleurs capables de répondre aux émotions de la vie quotidienne, de libérer certains blocages psycho-émotionnels, et de cultiver ainsi joie, dynamisme, confiance...

**Le rapprochement entre le yoga et les fleurs de Bach est passionnant**, le yoga permettant de mieux comprendre l'utilité des fleurs de Bach et les fleurs de Bach devenant un outil supplémentaire pour orienter sa démarche de yoga.

*"Tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, rien ne peut nous affecter"*, telle était l'approche du docteur anglais Edward Bach, médecin, chirurgien, homéopathe et immunologiste au début des années 1900.

Chaque teinture mère utilisée (38 au total et maximum 7 dans votre flacon) est une essence naturelle, certifiée par la signature *Bach®*, garantie d'un produit original.

**Enseignante: Claudine HERBAUT-SEYNAEVE**

**Enseignement de Yoga certifié par l'IFY-MP (tradition de TKV Desikachar)**

**Formée par l'école EVE (Yoga Maternité)**

**Contact: 06 95 65 29 24 ou [yoga@argilecitron.com](mailto:yoga@argilecitron.com)**

**Reconnue par l'Union Européenne de Yoga**

**& Formée en accompagnement des émotions avec les Fleurs de Bach®**