

AMY - YOGA

ASSOCIATION LA MAISON DU YOGA
AVERMES – MOULINS – YZEURE

SAISON 2019 – 2020

Début des cours : 10.09.2019 – Fin des cours : 26.06.2020
(Pas de cours pendant les vacances scolaires)

Choisissez le cours qui vous convient. Lors de votre premier cours, un chèque, un certificat médical (ou décharge de responsabilité) et une fiche de responsabilité civile vous seront demandés.

Si un 2^{ème} cours : réduction de 50 % sur le moins cher des deux.

<u>Pratique</u>	<u>Jour</u>	<u>Horaire</u>	<u>Lieux</u>	<u>Tarif</u>
Méditation	Mardi	9h00 à 10 h	Avermes - Salle de Danse	192 €
Méditation	Jeudi	9h00 à 10 h	Avermes – Salle de Danse	192 €
Yoga de l’Energie (limité à 10 élèves)	Jeudi	15h00 à 16h30	Avermes –Salle de Danse	288 €
Yoga de l’Energie	Vendredi	13h30 à 15h00	Avermes – Salles des Sports	160 €
	Dimanche	Différents thèmes en préparation dont yoga pour enfants (les dates seront communiquées ultérieurement)		

chantalgoux@orange.fr

04.70.44.73.20

MON ENSEIGNEMENT

Depuis 2007, je dispense des cours de yoga, de relaxation, de yoga nidra, de méditation auprès d'adultes, d'ados, d'enfants au sein de plusieurs associations et écoles.

Formée et certifiée à l'école française de yoga de Paris (EFY) dans la lignée « yoga de l'énergie » et « Nil Haoutoff », je parfaits mon enseignement par des formations continues à l'Académie de Paris et de Lyon. Je suis supervisée par plusieurs formateurs tant dans l'enseignement du yoga que dans la méditation.

L'apprentissage de techniques spécifiques respiratoires et mentales (ludiques pour les jeunes enfants) sont au cœur des séances ; tout comme le placement des postures qui se fait avec progressivité, justesse et respect du corps.

Le but ? se recentrer, s'équilibrer, se relier sur les trois plans de l'ETRE.

Yoga de l'Énergie : Lignée de Roger Clerc

C'est un Hatha Yoga intégral : état d'équilibre et d'unification qui tient compte des huit étapes (ashtanga) que l'on découvre par différents états de réceptivité et d'ouverture.

Sont proposés :

- De nombreux enchaînements ; parmi eux les 18 mouvements préliminaires, les naropas, etc ... qui stimulent la mémoire et permettent la coordination, l'intériorité, la fluidité du mouvement.
- Des techniques respiratoires de régulation du souffle dont l'action énergétique apaise, tonifie, ré-harmonise l'ETRE dans sa globalité.
- Des postures statiques ou dynamiques avec le choix de 3 niveaux d'accessibilité. Chaque élève travaillant à son rythme.
 - o « Aller à la rencontre de ses limites, mais attention à l'inflation de l'égo » B. TASZKY.
- Relaxation ou yoga nidra termine la séance pour entrer dans des niveaux de conscience plus ou moins profonds.

J'aime à me rappeler les « 4 A »

l'Attention – Alignement – Ajustement – Allègement

Lignée Nil Haoutoff : Yoga plus tonique ;

Son originalité c'est l'éveil pulmonaire, avec exercice respiratoire en début de séance qui précède les postures en préparant ainsi le corps, la colonne vertébrale, les muscles et les articulations.

Cette lignée insiste beaucoup sur l'hygiène alimentaire, ses excès nocifs ; elle propose des aides telles que sangles et briques.

Yoga Nidra : Formée par Micheline Flack (R.Y.E. enfants)

Et par Mathieu

Technique de détente profonde qui offre le moyen de contrôler l'état de tension de sa musculature, de ses articulations, de son mental, en restant conscient de l'instant présent.

- Relaxation progressive qui devient intériorisation de pleine présence – recentrage.
- Imagerie et histoire symbolique guidées par visualisation
- Nettoyage des énergies - couleurs – respiration
- Pacification du mental pour cheminer sereinement vers les couches profondes du psychisme.

Séance qui vise à purifier puis revitaliser l'ensemble du corps et à optimiser l'état de joie qui est lové au fond de nous.

Méditation Yogique : C'est une assise soit sur coussin ou sur chaise qui est libre de tout dogme, rituel, autorité extérieure permettant de développer l'attention, la vigilance, la persévérance et d'accéder ainsi à une présence plus dense, une conscience élargie, un espace intérieur joyeux et lumineux.

Dans cette expérience d'intériorité, de silence et de transformation, nous retrouvons le goût simple de la vie et du courage d'être.

C'est la CONNAISSANCE de SOI (référence aux textes des Yoga-Sutra et des Upanishads).

Posture Méditative :

- Après l'ajustement de la posture proposée,
- S'installer dans celle-ci et la tenir dans la durée pour faciliter l'émergence des sensations et ressentis
- Par le lien au souffle, accès à des états de conscience subtils qui se créent d'eux-mêmes, et offrent un nouvel espace de liberté intérieure.
- Le lâcher-prise se fait par la libération progressive du souffle.

La méditation ? Une école d'être, de patience et d'humilité.