Qui sommes nous ?

L'Atelier de Yoga existe depuis 1992.
Il est dédié à l'enseignement du yoga classique, sa forme originelle. L'accent est mis sur la compréhension des techniques autant que sur la philosophie qui les sous-tend. Il se focalise sur le développement physique, psychologique et spirituel de chacun, dans une perspective d'autonomie et de centrage de soi. Cet enseignement est totalement non sectaire et libre de toute adhésion idéologique ou religieuse.

L'enseignement est assuré par Hélène GUITER
Professeur diplômée de l'Institut de Yoga Intégral (Bruxelles), de l'Ecole Française de Yoga (Paris) et de la F.F.E.Y. (Aix) Formée au massage ayurvédique et au massage thaï.

Les cours ont lieu :

19 CH.DE L'HOMME ROUGE

13600 LA CIOTAT

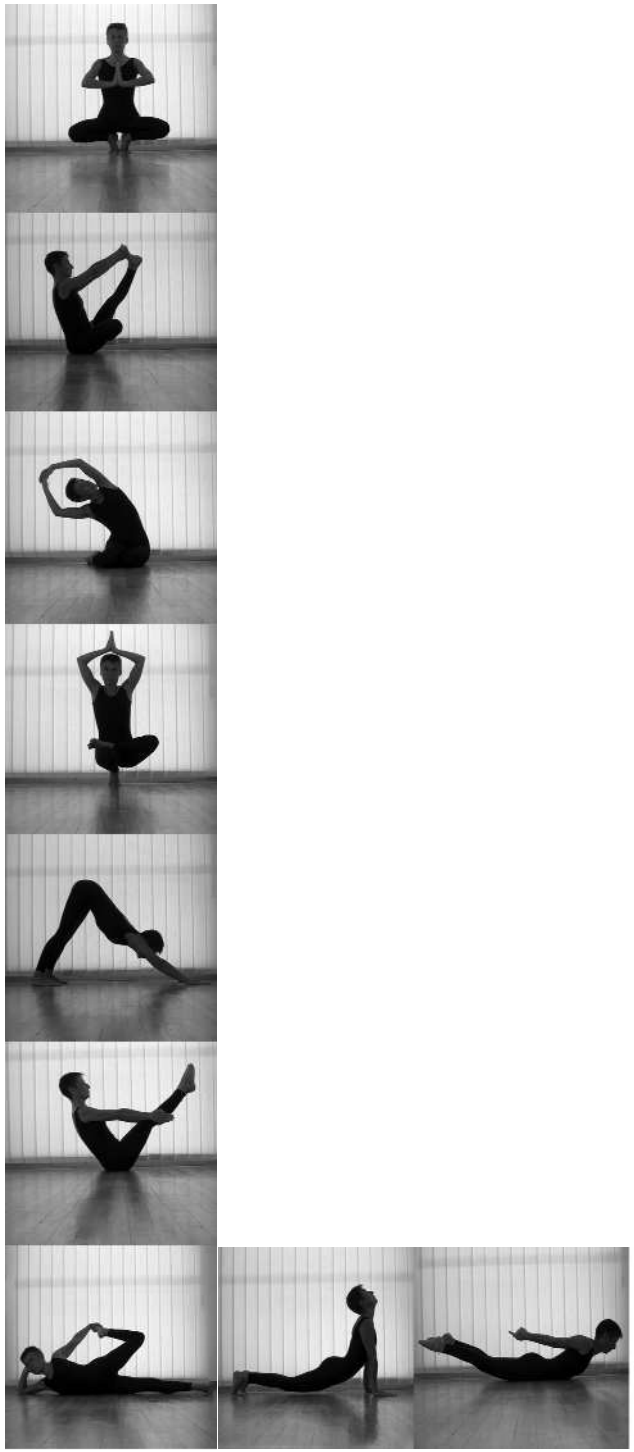
La salle, lumineuse, est réservée à la pratique du Yoga et à l'enseignement du massage.
Une bibliothèque (plus de 400 livres sur le yoga, la santé, le développement personnel) est à la libre disposition des élèves.
Le nombre d' inscrits est limité à 10 par cours.
Cours d'essai gratuit.

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

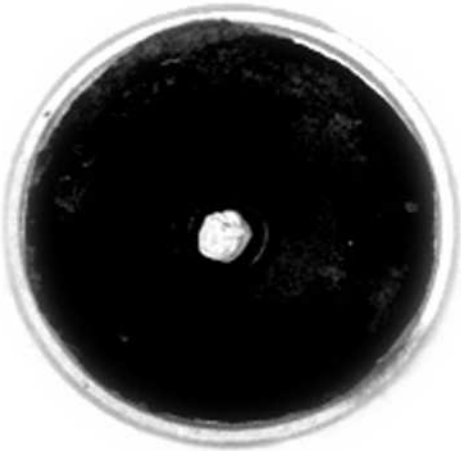
MERCI DE VOUS INSCRIRE PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL EN PRÉCISANT LE JOUR ET L'HEURE QUI VOUS INTERESSENT

site : www.yoga-atelier.com

Tél : 04 42 08 04 72
06 62 41 68 73



L'ATELIER DE YOGA



2010-2011

HATHA YOGA

Cours accessibles aux débutants (sauf *****) ainsi qu'à ceux qui ont une bonne pratique du yoga.
Etirements, postures, respirations variées et toniques, bases de la concentration et relaxation à la fin de chaque cours.

Lundi : 9h - 10h15 - 19h15
Mardi : 19h30
Mercredi : 18h - 19h15
Jeudi : 9h - 10h15 - 19h15 - 20h30 *
Durée des cours : une heure

Ces cours apportent bien être, dynamisme, souplesse, équilibre et maîtrise de soi au plan physique, émotionnel et mental.

RELAXATION

Respirations , postures douces, relaxation guidée
Mardi : 18h15

Pour trouver une réelle détente, une respiration profonde , un bon sommeil, une meilleure concentration.. Idéal pour ceux qui veulent débuter en douceur…

COURS PRÉ-NATAL

assuré par Claude-Pascale professeur de yoga.
Pour les femmes enceintes : **Jeudi à 18h**

♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦♦

Cotisation : **20 €**
Forfait trimestriel :
Un cours par semaine : **99 €** deux cours : **156 €**
Cours occasionnel (si place disponible) **13 €**
Cours particuliers : **45 €**
il est possible de régler avec 3 chèques
Réductions étudiants et situations particulières…
les cours manqués peuvent être rattrapés dans le trimestre sous réserve de places disponibles.
En cas de difficultés (problèmes de santé ou financiers) n'hésitez pas à nous en parler !

ATELIERS

Accessibles à tous, débutants ou non, ces ateliers permettent d'approfondir un thème du yoga et de donner des indications théoriques et pratiques pour un mieux-être au quotidien.

Le samedi de 9h à 11h
participation : 20 €
3 rencontres ce trimestre sur le thème :
"le souffle ou l'art de bien respirer"
Le travail sur la respiration est au coeur du yoga et la clé la plus efficace pour apprendre à gérer sa santé, sa stabilité émotionnelle et développer sa force intérieure.

dates :
16 octobre : allonger et débloquer le souffle
13 novembre : respirations relaxantes
11 décembre : respirations dynamiques

CYCLE PRANAYAMA

Pour les pratiquants expérimentés, nous proposons un cycle de rencontres **le samedi de 16h à 19h**
participation : 35 €
Il est possible de participer ponctuellement à une rencontre sans s'inscrire à l'ensemble du cycle..
Les pranayama classiques et leurs variantes seront étudiés avec leurs effets sur les différents plans mais d'autres voies d'accès seront explorées :
la pratique du souffle avec *mantra, yantra, mudra* …
Le Pranayama n'est pas seulement un ensemble de puissantes techniques, c'est le lien avec la vie, la danse des énergies, la saveur de l'instant…

dates du 1° trimestre:
16 octobre - 13 novembre - 11 décembre

Pour toutes les activités proposées, le calendrier complet des rencontres est à consulter dans la rubrique "NEWS" du site avec une mise à jour régulière, merci de vous y référer…

FORMATION YOGA NIDRA

Le Yoga Nidra est un voyage intérieur, un chemin de connaissance qui explore les états entre le rêve la veille et le sommeil. Il n'est pas une thérapie ou une relaxation, même si ses effets sur ces plans là sont puissants.
La pratique nous apprend à lâcher prise, amplifie nos perceptions sensorielles, développe la concentration, permet de mieux gérer son sommeil et donne accès à des plans plus subtils de la conscience.
Ce cycle est composé de 12 modules d'une journée répartis sur 2 ans. Il est ouvert à toute personne motivée ainsi qu'aux (futurs) enseignants.
Chaque journée offre un thème théorique, de nombreuses techniques et se termine par une longue séance guidée. Un support audio est fourni pour faciliter la pratique personnelle.

un dimanche tous les 2 mois de 10h30 à 18h
participation : 90 €
dates du trimestre :
3 octobre - 5 décembre

FORMATION PERSONNELLE ET D'ENSEIGNANT DE YOGA

Une formation approfondie de Yoga sur 3 ans débute le **dimanche 17 octobre 2010**
C'est avant tout une formation personnelle, il n'est pas nécessaire de vouloir enseigner pour la suivre, même si elle est prévue pour en donner la capacité.
Elle demande un engagement personnel sérieux et une joyeuse motivation. Elle permet d'accéder à l'autonomie dans sa pratique et à la connaissance de l'ensemble des outils du Yoga traditionnel.
Fréquence **: un dimanche par mois de 10h à18h**
participation 90€
Veuillez demander la plaquette d'infos détaillée

CONFÉRENCE :
Le rôle du souffle dans le yoga
lundi 4 octobre à 20h30 (entrée libre)