

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
Professeure 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.

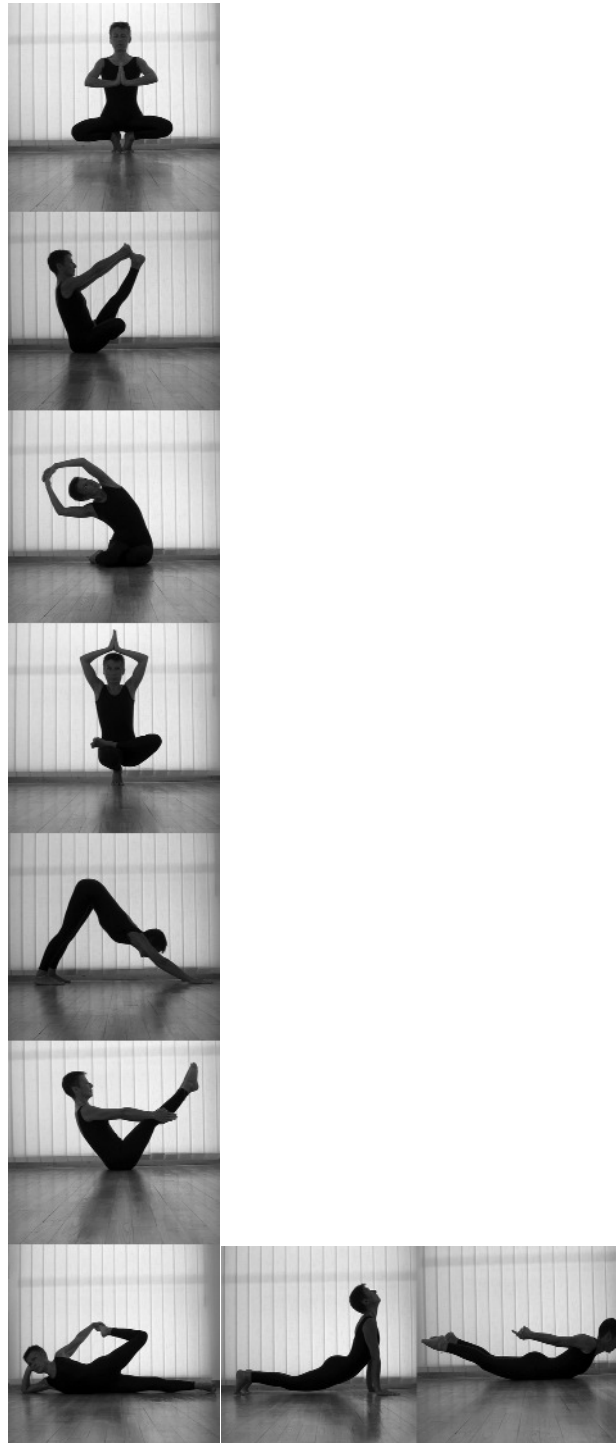
Une bibliothèque (plus de 400 livres sur le yoga, la santé, le développement personnel) est à la libre disposition des élèves.

Le nombre d'inscrits est limité à 10 par cours.
Cours d'essai gratuit.

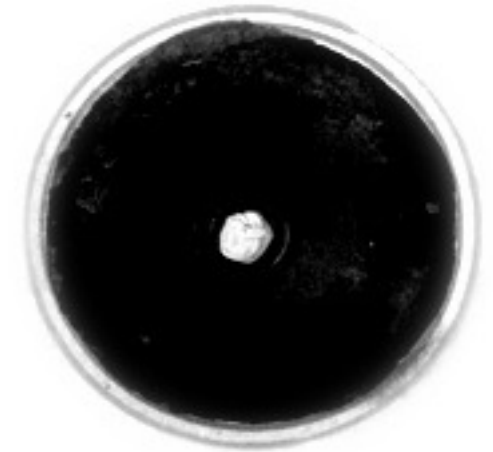


**MERCI DE VOUS INSCRIRE PAR TÉLÉPHONE
OU PAR MAIL EN PRÉCISANT LE JOUR ET
L'HEURE QUI VOUS INTERESSENT
site : www.yoga-atelier.com**

**Tél : 04 42 08 04 72
06 62 41 68 73**



L'ATELIER DE YOGA



2010

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 débiter en douceur et pour lutter contre le stress...

D'autres horaires de cours peuvent être mis en place en cours d'année, en particulier pour des groupes, ou des femmes enceintes ou des anglophones. Contactez-nous...



Cotisation : 20 €

Forfait trimestriel :

Un cours par semaine : **99 €** deux cours : **150 €**

Cours occasionnel (si place disponible) **12 €**

Cours particuliers : **45 €**

il est possible de régler avec 3 chèques

Conjoints, étudiants : **20% de réduction**

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 €

dates :

23 janvier : le sommeil

27 mars : libérer le plexus solaire

24 avril : développer la confiance en soi

12 juin : pratiquer seul

FORMATION MASSAGE THAÏ

Originaire d'Inde, cet art millénaire se pratique au sol, habillé. Il est constitué d'un ensemble de pressions, d'étirements, de mobilisations articulaires, proches des postures de yoga.

Ce massage dénoue les tensions, libère l'amplitude respiratoire, assouplit et tonifie, accroît l'énergie vitale et recentre celui qui le donne comme celui qui le reçoit.

Cette formation personnelle permet d'aborder les techniques de base, de les expérimenter et d'étudier les bienfaits et les applications de chacune.

Un mémo avec photos est remis à chaque rencontre.

cycle de 6 rencontres le samedi de 15h à 19h

participation : 50 €

dates des rencontres:

13 janvier - 27 février - 27 mars

24 avril - 8 mai - 12 juin

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...

WEEK END DE PENTECÔTE

YOGA ET AYURVÉDA

du samedi 22 au lundi 24 mai

en Haute Provence dans un gîte en pleine nature
Pratique du Yoga et étude des bases de l'Ayurvéda à travers les massages, l'établissement de sa constitution, les notions de diététique et de prise en charge au quotidien de sa santé...
Etude des liens entre Yoga et Ayurvéda et mise en perspective de ces deux voies traditionnelles.

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 :

31 janvier - 14 mars - 25 avril - 6 juin

STAGE D'ÉTÉ DU 17 AU 22 JUILLET 2010

DANS LES CÉVENNES

" FEU ET LUMIÈRE DANS LE YOGA "

Une plaquette détaillée est à votre disposition, vous pouvez la télécharger sur le site ou on vous l'enverra par courrier sur simple demande.