

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 formé à l'Institut de Yoga Intégral (Bruxelles), à l'Ecole Française de Yoga (Paris) et au Natha Yoga (F.F.E.Y. Aix en Provence).

Formée aux Massages Ayurvédique et Thaï.

Les cours ont lieu :

**446 CH. DE L'HOMME ROUGE
13600 LA CIOTAT**

La salle, lumineuse, est réservée à la pratique du Yoga et à l'enseignement du massage.

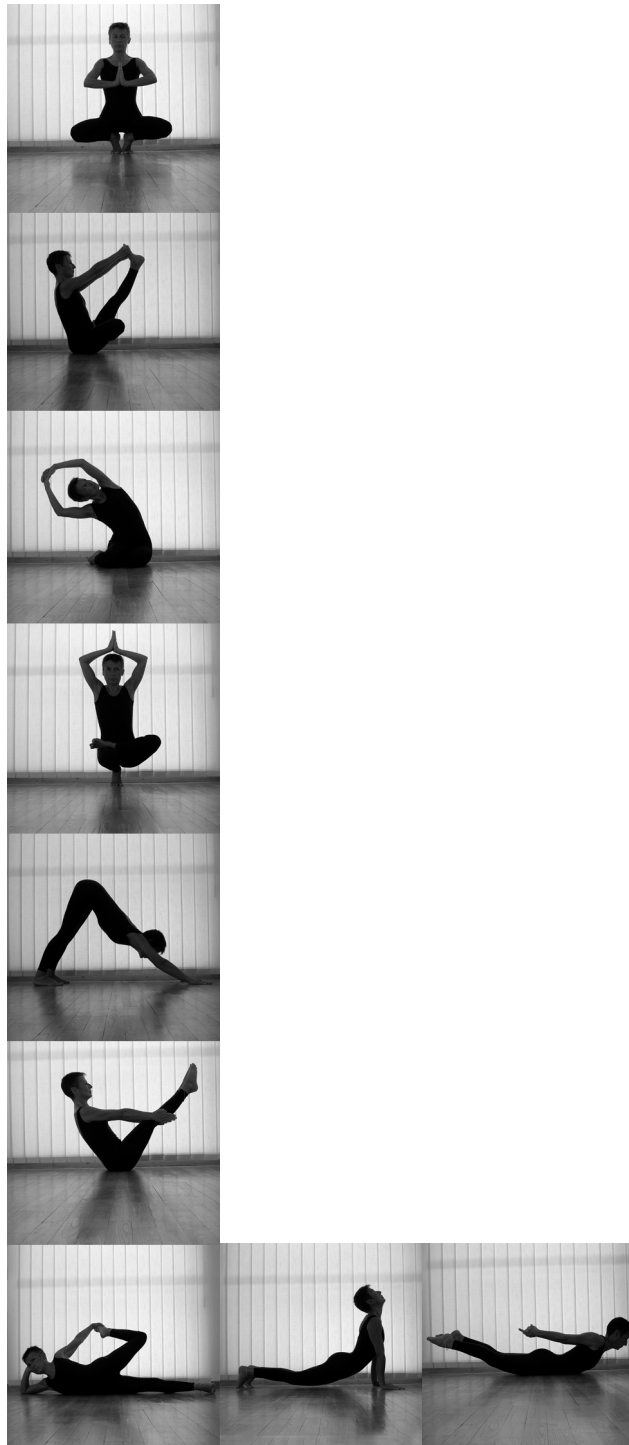
Une bibliothèque (plus de 400 livres sur le Yoga, la santé, le développement personnel) est à la libre disposition des pratiquants.

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

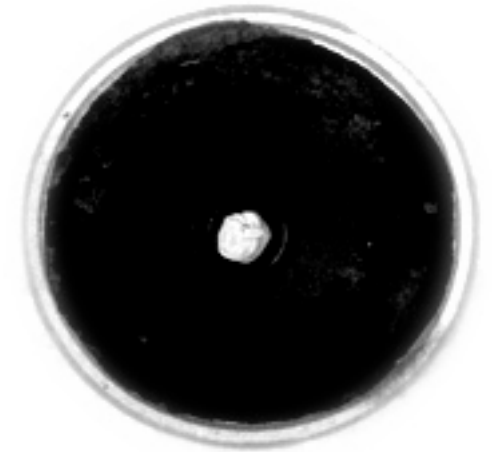
Cours d'essai gratuit.

.....

**MERCI DE VOUS INSCRIRE
PAR TELEPHONE OU PAR E-MAIL
(en précisant le jour et l'heure)
site : www.yoga-atelier.com
e-mail : heleneguitar@yahoo.fr
Tél : 06 62 41 68 73**



L'ATELIER DE YOGA



2020-21

HATHA YOGA

Cours accessibles aux débutants (sauf 20h30) ainsi qu'à ceux qui ont une bonne pratique du yoga. Étirements, postures, respirations variées et toniques, concentration et /ou 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 libre, un bon sommeil, une meilleure concentration...

Idéal pour ceux qui veulent pratiquer en douceur

COURS SUR ZOOM (à confirmer)

Vendredi : 19h

Cours classique tous niveaux, réservés aux personnes inscrites à l'Atelier pour le trimestre en cours.

Cotisation annuelle : 20€

Forfait trimestriel :

un cours par semaine : 110 € deux cours : 180 €

cours occasionnel (si place disponible) : 15 €

En cas de difficultés (problèmes de santé ou financiers) n'hésitez pas à nous en parler !

ATELIERS DE NADA YOGA

le samedi de 15h à 19h

Le NADA est le son primordial, à l'origine de l'univers dans la pensée indienne. Le Yoga du Son permet de remonter à la source du Soi.

Ce cycle s'adresse à des personnes motivées, non débutantes, sensibles à la magie du son et de la voix, ainsi qu'aux enseignants de yoga souhaitant intégrer la pratique du Nada Yoga dans leur cours.

Programme :

- Apprentissage des instruments (bols, gongs...)
- Libération de la voix, sons purs, chants, *mantra*...
- Libération du souffle (*prânâyâma* liés au son) et concentrations sonores (*dhâranâ*)
- Purification du *chakra* de la gorge et harmonisation d'*Udana* (verticalité/éveil/son)
- Massages sonores et bains de sons
- Les sons thérapeutiques
- Pratiques du Natha Yoga en lien avec le Nada (écoute /son intérieur / *nyasa* / *mudrâ* / *mantra*...)

Dates 2020 :

3 octobre

7 novembre

5 décembre

Participation : 70 €

Il est préférable de participer à toutes les rencontres mais possible de venir ponctuellement.

FORMATION CHAKRA

le samedi de 15h à 19h (une année)

La connaissance du corps énergétique est le fondement même du Yoga. Voie d'accès à la connaissance de Soi et des tendances à l'œuvre en soi et dans l'univers (les *Guna*)

Chaque rencontre sera axée sur un *Chakra*, avec l'étude de ses contenus et de ses fonctionnements. Les différentes techniques permettant de débloquent l'énergie, de purifier et d'harmoniser les roues d'énergie seront expliquées et pratiquées.

Deux rencontres seront consacrées aux trois *nadi* principaux, Ida, Pingala et Shushumnâ.

Cette formation s'adresse à des pratiquants expérimentés.

Un mémo avec photos facilitera l'autonomie. Elle peut être un préalable à une formation d'enseignant ou une post-formation pour revoir en profondeur les bases du Yoga.

L'engagement sur l'année est requis à l'issue de la première rencontre.

Nombre de places limité...

Dates 2020 :

10 octobre

14 novembre

12 décembre

Participation : 70 €

Les dates pour 2021 seront fixées le 10 oct.