

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, énergétique 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.

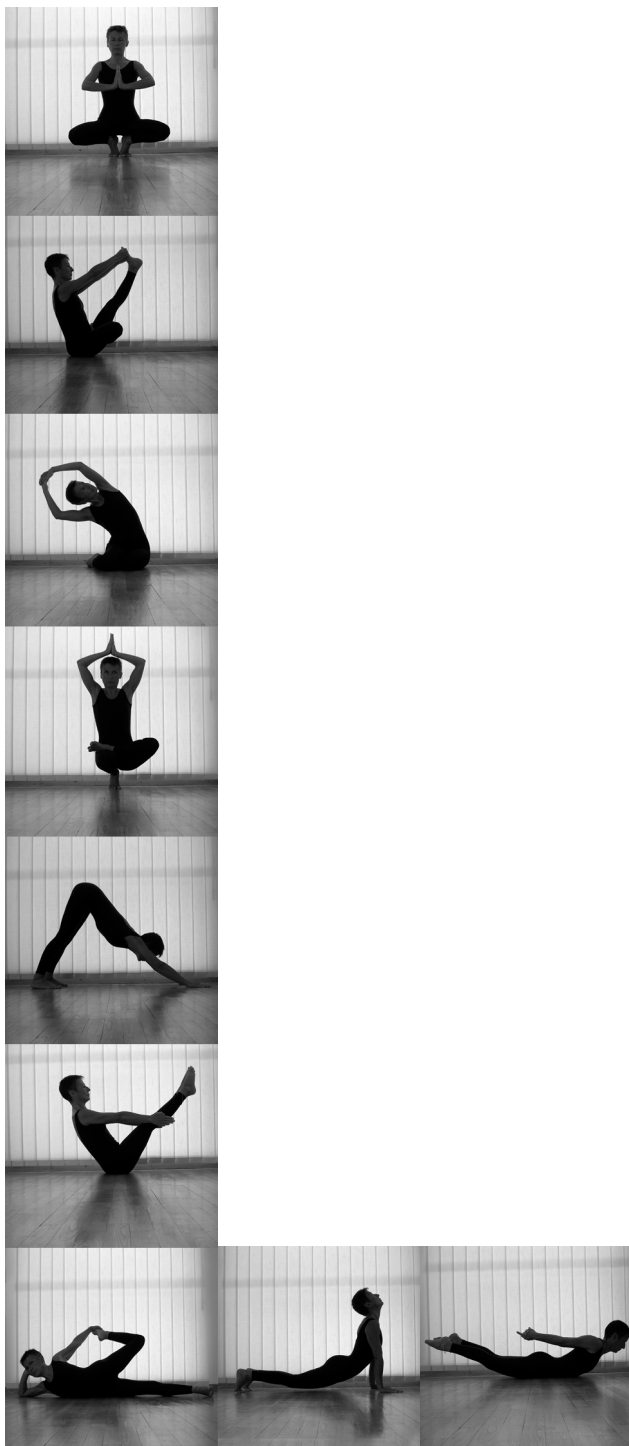
Une bibliothèque (plus de 400 livres sur le Yoga, la santé, le développement personnel) est à la libre disposition des pratiquants.

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

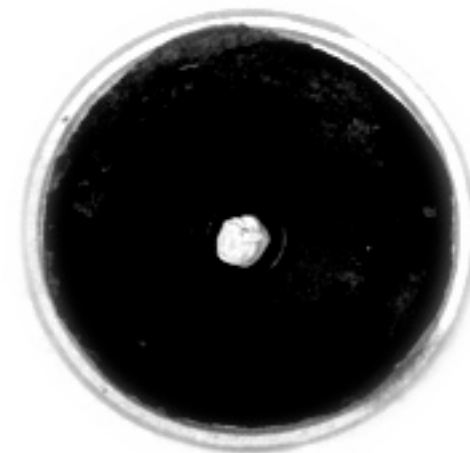
Cours d'essai gratuit.

.....

**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



2021-22

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 : 19h15

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

Cotisation annuelle : 20€

Forfait trimestriel :

un cours par semaine : 120 € 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 2021 :

2 octobre

13 novembre

11 décembre

Participation : 70 €

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

POST-FORMATION

le dimanche de 9h à 13h

Cette post-formation s'adresse en priorité aux enseignants de yoga.

Elle fonctionnera comme un laboratoire, un lieu où affiner sa pratique, affûter ses outils, pour soi ou pour les transmettre... Il y aura une trame certes, mais pas de programme...

Tout va s'élaborer à partir de vos demandes, de vos questions, de vos partages. Nous allons creuser, approfondir, tout en privilégiant la légèreté, la vibration, la spontanéité.

Il n'y a de yoga que dans l'instant.

Cela permettra également à ceux qui ont suivi une formation et qui ont choisi de ne pas enseigner (en tout cas dans l'immédiat) de se ressourcer...

Dates 2021 :

17 octobre

21 novembre

19 décembre

Participation : 70 €

Les dates pour 2022 seront fixées avec les participants le 2/10 pour le Nada et le 17/10 pour la Post-Formation.