

JOURNÉE DÉCOUVERTE

Le yoga pour tous, à chaque instant.

SAMEDI 25 MAI 2019 au CSC Plaisance

Ateliers à la journée ou à la demi-journée.
Ouvert à tous à partir de 16 ans.



CENTRE SOCIOCULTUREL DE PLAISANCE

4 allée de l'Ille - 44700 ORVAULT (Tram ligne 3, arrêt Plaisance)
02 40 76 94 47 - www.centresociocultureldeplaisance.fr



Conférence des financeurs
PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE
DES PERSONNES ÂGÉES EN LOIRE-ATLANTIQUE

Programme à l'intérieur du document / Rens. au 02 40 76 94 47.



« Le yoga pour tous, à chaque instant »

Coupon d'inscription à retourner au CSC Plaisance avant le 23 mai 2019, accompagné du règlement.

Nom : Prénom :

Assistera toute la journée, indiquer les ateliers choisis :
à 10h45 :
à 15h00 :

Assistera le matin, indiquer l'atelier choisi :

Assistera l'après-midi, indiquer l'atelier choisi :

Tarifs : 5€ la journée / 3€ la demi-journée. (Règlement en espèces ou par chèque à l'ordre du Collectif Plaisance)

PROGRAMME

A 9h45 : ACCUEIL

A 10h00, POUR TOUS :

PRATIQUE COLLECTIVE : UN JOYAUX : « L'ENERGIE VITALE » :

Avec Marie-France Martinez de Leyva.

Cet atelier (tout public) en grand groupe fera le lien avec les différents ateliers proposés. Dynamisme et apaisement seront au rendez-vous de cette belle journée de partage. C'est à travers la pratique d'exercices simples, que nous découvrirons **comment améliorer la circulation de l'énergie vitale dans notre corps**. Notre attention portera sur le souffle dans la posture de yoga et ses principaux circuits :

- Les chakras (boîtes de dérivation énergétiques placés à différents endroits de la colonne vertébrale et leurs couleurs correspondantes).
- « Le yoga de l'énergie » qui circule le long des principaux « méridiens d'acupuncture (MTC : Médecine traditionnelle Chinoise).

Premiers pas vers la pratique:

A 10h45, AU CHOIX, un atelier parmi les suivants :

1 / SOPHROLOGIE : Avec Christelle Loiseau-Jousse.

« GESTION DU STRESS ET PRÉPARATION AUX EXAMENS »

Un événement ou une situation à venir ne provoquent pas eux-mêmes le stress. Il faut que nous ayons interprété le stress comme un problème susceptible d'avoir sur nous un impact négatif pour qu'une réaction de stress se produise.

La vie est une suite de changements, il faut distinguer le stress normal positif, qui stimule et permet d'accroître les performances de l'individu, et le stress négatif qui est destructeur pour l'organisme.

Pour remédier à cet état de tension et déployer toute la concentration, pour être dans un bon état d'esprit, nous allons expérimenter des exercices de sophrologie* qui vont permettre un 1^{er} relâchement physique et de fait un relâchement mental. Les techniques et les exercices s'intègrent facilement dans le quotidien et pourront être réalisés à nouveau à l'approche des examens.

* Lecture du corps, exercices respiratoires, tensions-détentes ainsi que des visualisations (se représenter, construire une image positive de ce qui va se passer). La Sophrologie se pratique assis et debout en petit groupe (maxi 12 personnes). Tenue souple et chaussettes sont recommandées.

2 / YOGA : Avec Jean-Pierre Montier

A la maison, au travail, à l'école, en voiture ou durant les loisirs : faux mouvements, attitudes inadéquates ou maladroitement provoquent désagréments et douleurs légères ou plus intenses.

Une meilleure attention et une plus grande conscience du corps peuvent nous aider à éviter ces soucis quotidiens.

En cela, le yoga offre une possibilité d'améliorer à la fois, concentration et relâchement, en vue d'une gestuelle plus adaptée aux circonstances.

La pratique proposée aura pour objectif d'éveiller cette conscience du corps au travers de postures adaptées à tous les profils de pratiquants. Aucun prérequis est nécessaire pour participer.

3 / YOGA : Avec Corinne Moigneteau

Au travers de quelques postures, nous verrons comment celles-ci peuvent nous accompagner dans nos gestes quotidiens, dans l'esprit du yoga.

4 / ATELIER DE « YOGA ADAPTÉ » : Avec Marie-France Martinez de Leyva

Le « Yoga Adapté » est une réponse concrète efficace contre les raideurs, les douleurs multiples et anciennes (cervicales, épaules, poignets, mains, dos, bassin, genoux, chevilles et convalescence ou les maladies chroniques, fibromyalgie). Il permet aussi d'aborder sereinement la grossesse et le Grand âge.

Nous pratiquerons des étirements doux, synchronisés avec la respiration.

Pour nous aider, nous utiliserons : des chaises, des calles, mais aussi des balles et des ballons.

Un échange est prévu en fin de pratique.

Tenue confortable conseillée et un petit coussin pour la nuque.

5 / YOGA : Avec Claude Boisselier

La pratique sur les tapis prend sens dans la vie quotidienne. « Faire » ou « ne rien faire » : deux capacités qui s'équilibrent, se répondent, respirent.

6 / YOGA DU RIRE : Avec Michel Naullet

A 12h45 : Pause déjeuner : apporter son pique-nique.

De 13h30 à 14h45, POUR TOUS :



CONFÉRENCE « Yoga vision » :

Avec Monique Fouassier, consultante en vision naturelle, enseignante méthode Bates depuis 2013.

YOGA VISION : Voir mieux à l'œil nu. Le yoga vision n'est pas une gymnastique oculaire loin de là. Le yoga vision est d'abord une prise de conscience de sa manière de voir, concevoir, prévoir... par l'expérimentation des ressources de sa vision. Une expérience qui passe par le corps, la posture, la mobilité et la mémoire articulée par le souffle de la respiration.

La base du YOGA VISION associe la méthode Bates et l'ayurvéda.

Yoga vision propose des pratiques simples, adaptées au quotidien pour l'amélioration de la vue par les moyens naturels de l'éducation à la vision : enfin l'art de voir.

Le yoga dans la vie de tous les jours, dans le quotidien :

A 15h00, AU CHOIX, un atelier parmi les suivants :

1 / SOPHROLOGIE : Avec Christelle Loiseau-Jousse

L'ÉVEIL DES SENS : Nous pouvons faire de nombreuses choses mécaniquement sans y prêter attention. La Sophrologie nous invite à nous installer dans la présence du corps ici et maintenant en nous reliant à nos 5 sens (vision, audition, olfactif, goût et toucher), à nos sensations venant de l'intérieur du corps et à nos sensations liées à la position du corps, à ses mouvements et déplacements dans l'espace.

2 / YOGA : Avec Jean-Pierre Montier

Une séance de pranayama sera proposée en complément de la pratique du matin. En effet, la respiration consciente et guidée peut aussi contribuer à calmer les agitations du mental.

3 / YOGA : Avec Corinne Moigneteau

Au travers de quelques postures, nous verrons comment celles-ci peuvent nous accompagner dans nos gestes quotidiens, dans l'esprit du yoga.

4 / ATELIER DE « YOGA DES SONS » : Avec Marie-France Martinez de Leyva.

Nous découvrirons le pouvoir vibratoire des sons et les effets internes et externes, sur notre corps, notre esprit et notre environnement pendant le travail postural (recentrage, apaisement, créativité...).

Un échange est prévu en fin de pratique.

Tenue confortable conseillée et un petit coussin pour la nuque.

5 / YOGA : Avec Claude Boisselier

La pratique sur les tapis prend sens dans la vie quotidienne.

Pouvoir se focaliser sur un point précis et pouvoir revenir à une vision large : nous nous y entraînons constamment sur nos tapis de yoga.

6 / YOGA DU RIRE : Avec Patrice Pertant

A 16h00 : Fin de journée autour d'un « goûter » offert par le Collectif Plaisance.

Prévoir d'apporter : Son pique-nique, un tapis, une tenue adaptée, une couverture ou un plaid.



Centre Socioculturel de Plaisance

4 allée de l'Ille - 44700 Orvault

02 40 76 94 47

accueil@collectif-plaisance.com

www.centresociocultureldeplaisance.com