

YOGA POUR SOI

COURS de YOGA
à RAMBOUILLET

Avec Sylvie CHAUVET



COURS COLLECTIFS HEBDOMADAIRES

Début des cours le 5 Septembre- fin des cours le 3 Juillet

LUNDI 18h-19h30 (avancé)
LUNDI 20H-21h30

JEUDI 9h-10h30 (avancé)
JEUDI 11h-12h30

310 € l'année pour 1 cours par semaine (30 cours dans l'année)
500 € l'année pour 2 cours par semaine

*Le yoga que je propose est un yoga doux, adapté à la personne.
L'accent est mis sur la respiration.
Retrouver l'énergie, la souplesse et la fluidité des mouvements grâce aux postures.
Retrouver l'apaisement du mental avec la respiration et la concentration.*

COURS ET ATELIERS MENSUELS

ATELIERS MÉDITATION en présentiel

UNE FOIS PAR MOIS, le mardi de 18h30 à 20h
150 € les 10 ateliers

20/09 ; 11/10 ; 15/11 ; 13/12 ; 10/01 ; 7/02 ; 21/03 ; 11/04 ; 09/05 ; 06/06
L'inscription engage sur les 10 ateliers.

NOUVEAU !

YOGA UN DIMANCHE PAR MOIS, par Zoom de 10h30 à 12h

20€ par cours
170 € les 10 dimanches

25/09 ; 9/10 ; 20/11 ; 11/12 ; 15/01 ; 05/02 ; 02/04 ; 07/05 ; 11/06 / 02/07
L'adhésion donne accès au cours en direct et à l'enregistrement du cours

ATELIERS PONCTUELS

ATELIERS DU DIMANCHE en présentiel : le dimanche de 9h30 à 12h30

5 ateliers

« LE YOGA ET LES 5 ÉLÉMENTS : Terre, Feu, Eau, Air, Éther »

27/11 ; 29/01 ; 26/03 ; 14/05 ; 04/06

40 € l'atelier

180 € les 5 ateliers

NOUVEAU

DINACHARYA

Le yoga de la pratique à la théorie

EN 4 MODULES DE 2 WEEK-ENDS CHACUN

Par Zoom

« Dinacharya » signifie « routine quotidienne ». Le yoga est bien plus qu'une pratique de postures sur un tapis, il est une façon de vivre.

Je vous propose de découvrir cette philosophie de vie et de vous donner des outils pour qu'elle vous accompagne au quotidien.

C'est une voie vers un meilleur équilibre de vie et une connaissance de soi plus subtile.

Nous étudierons principalement les « YOGA SUTRA » de Patanjali.

Selon Patanjali, la connaissance se fait de trois façons : l'étude des textes anciens, la transmission par une tierce personne et l'expérience personnelle.

Ces modules comprendront :

- une partie théorique d'étude des Yoga Sutra
- une application concrète par une pratique de postures,
- et un dialogue entre participants pour que chacun y mette ses propres mots.

Chaque module sera préparé par un document envoyé en amont qui permettra aux participant-es d'avoir une première réflexion personnelle sur le sujet.

L'inscription se fait après un entretien individuel.

L'inscription donne accès au cours en direct ainsi qu'à l'enregistrement du cours.

Si vous ne pouvez assister à une session en direct, vous pourrez ainsi rattraper le cours.

Cependant, la présence aux cours en direct est souhaitée et recommandée, l'échange étant une partie intégrante de l'enseignement.

DATES :

Samedi et Dimanche, de 9h à 12h.

Module 1 : 1 et 2 Octobre ; 12 et 13 Novembre ;

Module 2 : 17 et 18 Décembre ; 21 et 22 Janvier ;

Module 3 : 18 et 19 Mars, 22 et 23 Avril ;

Module 4 : 27 et 28 Mai ; 24 et 25 Juin

(le module 4 ne peut se faire sans le module 3)

300 € par module de 2 week-ends (4x3h)

QUI SUIS-JE ?

Je pratique le yoga depuis plus de 20 ans.

J'ai été formée par Marina Margherita, et suis diplômée de l'Institut Français de Yoga, fondé par des élèves du maître indien TKV Desikachar, lui-même fils et disciple de Krishnamacharya, le maître yogi à l'origine de la plupart des courants de yoga que nous connaissons aujourd'hui. J'ai à cœur de transmettre le yoga de cette lignée, en restant fidèle à sa forme à la fois simple et totale, intégrant, au-delà des postures, la respiration, la méditation et la philosophie de vie des grands textes classiques de cette culture de l'Inde.

Je continue mes recherches auprès de divers professeurs en France et en Inde, en suivant des stages, des conférences, des ateliers.