



## Stages et Ateliers : animés par Catherine Douat dans l'Espace Yoga et Ressourcement



### Atelier : Découverte de l'Ayurvéda et du Yoga ayurvédique

*Les 11 janvier 2020 de 15h à 19h*

L'ayurvéda est une science permettant une approche holistique de la personne. Elle nous vient d'une tradition indienne vieille de plusieurs milliers d'années. Je vous propose de découvrir les bases de l'Ayurveda pour comprendre votre constitution et mettre en place une bonne hygiène de vie au quotidien à la fois dans le mode de vie, l'alimentation, le mode relationnel et vos mouvements intérieurs.

Je vous expliquerai les principes de base de l'ayurvéda, son origine en Inde et son lien avec le Yoga. Vous expérimenterez des pratiques de Yoga Ayurvédiques adaptées à votre propre nature. Des exercices pratiques seront proposés à chaque élève pour pouvoir avoir une idée de sa constitution ayurvédique et comprendre comment vivre en harmonie avec soi-même, les autres et la nature.

### Ateliers : Yoga et Chant Védique

*Les 22 février 2020 de 15h à 19h*

Un atelier consacré aux sons, aux vibrations bienfaites du chant védique (récitation de chants sacrés en sanskrit/ Indiens). Le chant védique est une approche de la méditation, un complément au yoga qui permet de se détendre, de se relier à soi et aux autres. Une pratique de yoga vous sera proposée pour vous préparer au chant.

**UN REMEDE CONTRE LE STRESS, LA DEPRIME !**

Venez vous recentrer, vous détendre, développer votre mémoire, votre concentration, lâcher-prise...

Alors rejoignez-nous pour quelques heures de BIEN-ÊTRE et de BONNE HUMEUR !

# Ateliers : Vivre et Gérer ses émotions

Avec des pratiques de yoga sur les chakras

(suite des ateliers du Vendredi)

*Les samedis de 15h à 19h*

Nous allons explorer l'ensemble des différentes techniques du yoga, de la méditation et de l'Ayurvêda qui peuvent libérer ou modifier les états émotionnels. Quelle technique pour quelle émotion ? Comment les mettre en pratique dans la vie de tous les jours et en situation ? Comment se préparer mentalement à des situations difficiles sur le plan émotionnel. Comment sortir de certains états émotionnels ? A chaque Atelier seront proposés une présentation, une pratique de yoga sur les émotions et un échange.

Samedi 7 mars : Vivre et Gérer ses émotions avec le Yoga, le Pranayama et la Méditation

Samedi 28 mars : Vivre et Gérer ses émotions avec l'Ayurvêda et le Yoga Ayurvédique.

Samedi 11 avril : Vivre et Gérer ses émotions : sur l'Amour, la Joie et l'Émerveillement.

Samedi 25 avril : Vivre et Gérer ses émotions : sur Le Calme, la Colère et l'Émerveillement

Samedi 9 mai : Vivre et Gérer ses émotions ; sur La Peur et le Courage

Samedi 20 juin : Vivre et Gérer ses émotions : Sur la Tristesse, la Joie et le Dégout

## Yoga, Méditation et l'Esprit du Yoga

*Le 21 et 22 mai 2020 samedi de 15h à 19h et dimanche de 9h à 12h et de 14h à 16h*

Je vous propose d'expérimenter une pratique de yoga vous préparant à la méditation puis une méditation Vipassana et une méditation de Pleine Conscience. Je vous expliquerai les grands principes du yoga (transmis par les grands Maîtres indiens et par les Grands Traités de la tradition du Yoga). Un échange vous sera proposé et vous pourrez me poser vos questions.

## Les Postures du Yoga

*Le 27 juin 2020 de 15h à 19h*

Je vous propose d'explorer les Postures clefs du Yoga. De façon ludique nous explorerons par groupe de deux les placements de chaque posture classique du yoga. Nous expérimenterons et analyserons chaque posture. Comment préparer la posture et comment entrer dans la posture en toute sécurité. Se placer dans la posture. Le choix de la respiration dans la posture. Les effets de la posture sur le souffle. Le temps où la posture est tenue. Nous expérimenterons et analyserons les effets psychologiques et émotionnels de chaque posture.

# Le Yoga et la Communication non-violente

Le 4 et 5 juillet 2020 samedi de 15h à 19h et dimanche de 9h à 12h et de 14h à 16h

*La Communication non-violente aide chacun, chacune à se relier à la partie de soi capable de comprendre avec le cœur et de se faire comprendre sans agresser. Aussi, tout comme pratiquer yoga permet d'éveiller l'amour universel et inconditionnel en soi, la CNV requiert de se connecter à notre chakra du cœur... Quand on tente de vivre et d'appliquer cette façon d'être en relation, on ne se préoccupe pas seulement de ce qui doit être produit, mais aussi de ce que chacun, chacune vit. Cela permet d'aborder autrui en restant en accord avec son humanité et, de la sorte, on stimule la bienveillance en soi et en l'Autre...*

## Inscription obligatoire, Nombre de places limité

**Contact** : Catherine Douat 06 85 33 87 83 ou [angerscoursdeyoga@outlook.com](mailto:angerscoursdeyoga@outlook.com)

Pour s'inscrire remplir et signer le bulletin ci-dessous puis le déposer avec les chèques d'acompte (un par stage ou atelier) à l'ordre de Catherine Douat. Tous les chèques sont à faire à l'ordre de Catherine Douat.

Bulletin et chèque(s) à envoyer à Catherine Douat Angers Cours de Yoga 2 square La Fayette 49000 Angers.

.....  
Bulletin d'inscription :

Prénom : ..... NOM : .....

Adresse:.....

Téléphone : .....Adresse mail:.....

Je m'inscris au(x) stage(s) : Cocher les stages choisis.

- 30 € Découverte de l'Ayurvéda et du Yoga Ayurvédique le 11 janvier 2020
- 30 € Yoga et Chant Védique le 22 février 2020
- 30 € par Atelier Vivre et Gérer ses émotions ou 150 € pour les 6 Ateliers
- 90 € Yoga, Méditation et l'Esprit du Yoga, les 21 et 22 mai
- 30 € Les postures du Yoga le 27 juin 2020
- 90 € Le Yoga et la Communication non-violente

Pour les non-adhérents : + 5 € d'adhésion annuelle chèque à l'ordre de Angers  
Cours de Yoga

J'adhère à l'association Angers Cours de Yoga

Date :

Lieu :

Signature :