



STAGES 2017-2018

Animés par Catherine Douat au 2 square Lafayette à Angers

Mieux gérer ses émotions avec le Yoga et la Méditation

Le samedi 3 février 2018 de 15h00 à 19h00 et dimanche 4 février de 9h à 12h

Nous allons explorer l'ensemble des différentes techniques du Yoga et de la Méditation qui peuvent 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. Comment prendre de la distance vis-à-vis de ses émotions et mieux vivre avec. Nous analyserons aussi ce qu'il est souhaitable de faire ou non pour rester dans l'Esprit du Yoga, dans le respect de soi-même et des autres.

Le Souffle, les Postures et l'Esprit du Yoga

le 17 mars 2018 de 15h00 à 19h00 et le 18 mars 2018 de 9h à 12h

Je vous propose d'expérimenter et de comprendre les différents temps respiratoires, et les techniques de la respiration yogique dans la Tradition du Yoga des Grands Yogis Indiens. De façon ludique nous explorerons par groupe de deux les placements de chaque posture classique du Yoga. Nous expérimenterons et analyserons une par une, chaque posture. Comment entrer dans la posture. Se placer dans la posture. Le choix de la respiration dans la posture. Le temps où la posture est tenue. Les effets de la posture. Nous réfléchirons aussi au lien entre le Souffle, la Posture physique et la Posture mentale qui crée l'état d'Esprit propre au Yoga. Nous aborderons l'ensemble des notions les plus importantes de l'Esprit du Yoga. Puis nous verrons comment se mettre en phase avec l'Esprit du Yoga.

Mise en place d'une séance de yoga

7 avril 2018 de 15h00 à 19h00 et le 8 avril 2018 de 9h à 12h

Je vous expliquerai les principes de base de la construction d'une séance de Hatha Yoga dans la Tradition des Grands Yogis Indiens. Nous verrons ensemble la méthode d'analyse d'une construction de séance du Maître Indien Krishnamacharya. Nous l'expérimenterons en analysant chaque posture et verrons comment les postures se préparent les unes les autres et avec quelle pratique respiratoire. Des exercices de mise en application seront proposés et l'élève repartira avec une pratique qu'il aura mis en place lui-même. Après ce stage vous serez capable de construire des séances équilibrées et progressives dans la Tradition du Yoga.

Yoga et Ecriture

le 19 et 20 mai 2018 samedi de 15h00 à 19h00 et dimanche de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

Catherine Douat et Sylvie Chauvet vous proposent d'enrichir votre pratique du yoga avec des ateliers d'écriture créative. « Ouvrir un espace intérieur » c'est apprendre à s'ouvrir vers l'extérieur tout en s'observant avec bienveillance. Par des exercices ludiques puis plus introspectifs, l'écriture libère et aide à prendre de la distance. Le yoga renforce la confiance en soi nécessaire au lâcher prise et libère ce qui n'a pu être exprimé par l'écriture. Le Yoga et l'Ecriture se complètent à merveille pour agir en synergie et nous libérer de nos émotions pour nous ouvrir des portes vers la créativité dans une vie où tout est à inventer. Et ce n'est pas réservé à quelques initiés, tout le monde peut s'ouvrir à cette liberté que proposent le Yoga et l'Ecriture. Alors pourquoi pas vous !

Yoga et Ayurvéda

16 juin 2018 de 15h00 à 19h00

Je vous expliquerai les principes de base de l'ayurvéda, son origine en Inde et son lien avec le Yoga. Nous verrons les 5 éléments, les Doshas, les Gunas, et des pratiques de Yoga adaptées à notre nature ayurvédique. Des exercices pratiques seront proposés à chaque élève pour pouvoir voir de quelle nature ayurvédique est sa constitution. Ceci ne remplacera pas un vrai bilan ayurvédique mais donnera à chaque élève une idée de sa nature ayurvédique et quelques éléments de base pour comprendre comment vivre en harmonie avec sa propre nature et avoir une pratique de yoga adaptée à cette nature.

Yoga et Méditation

13 juillet 2018 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 et 14 juillet 2018 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

Je vous propose d'expérimenter des pratiques de Yoga et de Méditation utilisant les pranayama, les Chakra, les Mudra, les Mantra, les Mandala, les Yantra et basées sur les principes de l'ayurvéda. Chaque technique vous sera présentée et vous aurez les outils pour pouvoir les pratiquer seul chez vous ensuite. Nous verrons ce que le Yoga entend par l'Etat de Méditation. Nous explorerons ensuite d'autres formes de Méditation Yogique et Bouddhique. Nous ferons le lien entre les méditations yogiques et bouddhiques.

Initiation au Yoga

le 1^o septembre 2018 de 15h00 à 19h00

Je vous expliquerai les fondements du Yoga et je vous proposerai une pratique pour vous initier au Yoga. Vous apprendrez des exercices qui vous permettront avec la pratique à maîtriser la Respiration Yogique (selon la technique du Maître Indien Krishnamacharya et des Grands Textes du Yoga). Les postures les plus classiques vous seront présentées et vous aurez toutes les explications techniques pour pouvoir les prendre. Je vous aiderai à trouver les placements qui vous conviennent et la pratique respiratoire la mieux adaptée à vous.

Tous ces stages sont ouverts à tous, au cours de ces stages vous pourrez me poser vos questions c'est avec plaisir que j'y répondrai.

Inscription obligatoire, Nombre de places limité, Date limite des inscriptions un mois avant

Pour s'inscrire remplir et signer le bulletin ci-dessous puis le déposer avec le chèque d'acompte de 20 € par stage. Acompte de 20 € à l'inscription (pour les adhérents : un chèque de 20 € à l'ordre de Catherine Douat, pour les non-adhérents un chèque de 20 € à l'ordre de Angers Cours de Yoga) L'acompte sera encaissé 24 heures avant le stage. Le solde sera dû le jour du stage.

Contact : Catherine Douat 06 85 33 87 83 ou angerscoursdeyoga@outlook.com

Bulletin et chèque(s) d'acompte à envoyer à Catherine Douat Angers Cours de Yoga 2 square Lafayette 49000 Angers

.....
Bulletin d'inscription :

Prénom : NOM :

Adresse:.....

Téléphone :..... Adresse mail:.....

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

80 € Mieux gérer ses émotions avec le Yoga et la Méditation

le 3 février 2018 de 15h00 à 19h00 et le 4 février 2018 de 9h à 12h

80 € Le Souffle, les Postures et l'Esprit du Yoga

le 17 mars 2018 de 15h00 à 19h00 et le 18 mars 2018 de 9h à 12h

80 € Mise en place d'une séance de yoga

le 7 avril 2018 de 15h00 à 19h00 et 8 avril 2018 de 9h à 12h

120 € Yoga et Ecriture (en 3 chèques : acompte + 60 € à Catherine Douat + 80 € à Sylvie Chauvet)

le 19 mai 2018 de 15h00 à 19h00 et 20 mai de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

40 € Yoga et Ayurvéda

le 16 juin 2018 de 15h00 à 19h00

160 € Yoga et Méditation

le 13 juillet 2018 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 et 14 juillet 2018 de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

40 € Initiation au Yoga

le 1^o septembre 2018 de 15h00 à 19h00

J'adhère à l'association Angers Cours de Yoga

Date :

Lieu :

Signature :