



## **Stages et Ateliers :** **animés par Catherine Douat**

### **Guider une séance de Yoga**

*Les samedis 24 novembre et 15 décembre 2018 de 16h à 18h au 2 square La Fayette*

Stage limité à 12 participants et réservé aux élèves ayant plus de deux ans de yoga.

Vous avez envie de partager votre plaisir du yoga avec vos amis ou vos proches. Apprenez à guider une séance ! Je vous propose des ateliers pratiques pour apprendre le guidage des cours de yoga.

### **Yoga et Ecriture**

*Les samedi 23 mars 2019 de 15h à 19h au 2 square La Fayette*

**Catherine Douat et Sylvie Chauvet** vous proposent d'enrichir votre pratique du yoga avec des ateliers d'écriture créatives. "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 !

## **Mieux vivre et mieux gérer ses émotions avec le Yoga, la Méditation et l'Ayurvéd**

*Les 27 et 28 avril 2019 le samedi de 15h à 19h et le dimanche de 9h à 12h et de 13h30 à 16h au 2 square La Fayette*

Nous allons explorer l'ensemble des différentes techniques du yoga, de la méditation et les pratiques ayurvédiques 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 mettre en place dans sa vie quotidienne un contexte favorable à certaines émotions. 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.

# Les Postures et l'Esprit du Yoga

*Les 18 et 19 mai 2019 le samedi de 15h à 19h et le dimanche de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30 au  
2 square La Fayette*

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 expérimentons et analyserons chaque posture. Comment préparer la posture et 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 la posture physique et la posture mentale et à l'état de Yoga qui en découle. Nous approfondirons les notions les plus importantes de l'Esprit du Yoga. Puis nous verrons comment se mettre en phase avec l'Esprit du Yoga.

## Installer le Yoga et la Méditation Vipassana dans sa vie tous les jours

**(stage limité à 12 participants)**

*Les 28, 29 et 30 juin 2019 le vendredi de 15h à 19h et le samedi de 9h à 12h et de 15h à 19h et  
le dimanche de 9h à 12h et de 14h00 à 16h00 au calme dans un logis de campagne à la Huberderie  
(Repas végétariens complets avec des produits frais et locaux)*

Vous avez envie d'installer une pratique de Yoga et de Méditation régulière chez vous qui change votre vie. Cette retraite méditation est faite pour vous. Vous pratiquerez des séances de yoga qui prépare l'assise et à l'état de Méditation. Des pratiques de pranayama, de mantra, de mudra et du Kriya Yoga qui prépareront étape par étape à Vipassana. Je vous enseignerai les particularités de la méditation Vipassana de SN Goenka et les subtilités techniques qui lui donne toute son efficacité. Je vous indiquerai les écueils à éviter dans sa pratique pour ne pas provoquer un état contraire à celui qu'on recherche. Puis nous verrons comment Vipassana peut mener à la Pleine Conscience et à l'Ouverture du coeur et tous les bienfaits qu'elle peut apporter quand elle est correctement pratiquée. Vous pouvez venir avec un ou une amie (ou conjoint) qui ne pratique pas le yoga.

## Méditation, Yoga et Marche Afghane

**(stage limité à 12 participants)**

*Les 6, 7 et 8 juillet 2019 le samedi de 10h à 12h et de 15h à 19h et le dimanche de 9h à 12h et de  
14h00 à 19h00 et le lundi de 9h à 12h et de 14h00 à 16h00 au calme dans un logis de campagne à  
la Huberderie (Repas végétariens complets avec des produits frais et locaux)*

La marche afghane est une marche énergique et rythmée au cours de laquelle le marcheur entre en harmonie avec la nature et avec sa propre nature. Vous apprendrez à pratiquer la marche afghane en pleine conscience et à en faire une véritable méditation, des pratiques de yoga vous seront proposées tous les matins dans le parc boisé de la Huberderie, vous continuerez votre pratique dans la salle, des ateliers seront proposés avec un travail postural puis des échanges sur l'Esprit du Yoga. Une méditation sera proposée au petit matin au lever du soleil et le soir au coucher du soleil. Les repas pourront

être pris soit dehors, soit dedans selon le temps. Vous pouvez venir avec un ou une amie (ou conjoint) qui ne pratique pas le yoga.

**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 le chèque d'acompte de 20 € par stage (à l'ordre de Angers Cours de Yoga pour les non adhérents.)  
Bulletin et chèque(s) d'acompte 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.

40 € Guider une séance

40 € Yoga et Ecriture

100 € Mieux Vire et mieux gérer ses émotions avec le Yoga, la Méditation et l'Ayurvéda

100 € Les Postures et l'Esprit du Yoga

360 € Installer le Yoga et la Méditation Vipassana dans sa vie tous les jours.

360 € Méditation, Yoga et Marche Afghane.

Pour les non-adhérents :

J'adhère à l'association Angers Cours de Yoga

Date :

Lieu :

Signature :