



YOGA

D'INSPIRATION TIBETAINE

site : yoga-point-soleil.fr

EVEIL - OUVERTURE – LACHER-PRISE

Respiration – Mouvements – Détente...

Ce yoga d'inspiration tibétaine est transmis par et pour les occidentaux.

Des mouvements,
des respirations,
des détentes profondes,
des exercices de centration,
nous conduisent à un apaisement des tensions,
une prise de conscience progressive du corps et
une circulation plus libre de l'énergie.



*Cours collectifs, cours particuliers, stages,
séances individuelles...*

2019

2020

**SAINT BRIEUC
PLERIN
LANGUEUX
PLEDRAN
SAINT-DONAN
ETABLES**

SAINT-BRIEUC

*Un cours d'essai est
possible gratuitement tout
au long de l'année*

ASSOCIATION POINT SOLEIL

yoga-point-soleil.fr

61, rue de Normandie (quartier Ville Hellio)

Tél 02 96 75 11 36 - 02 96 73 06 87 - 02 96 79 84 57

Durée : 1h30

Lundi	10h00	Ouvert à tous	Bertrand
Lundi	19h45	Ouvert à tous	Jacqueline
Mercredi	17h30	Ouvert à tous	Claire / François
Vendredi	10h30	Ouvert à tous	Jacqueline

YOGA ENFANTS

- Un atelier est proposé entre octobre et décembre 2018 pour des enfants de 8 à 13 ans.
- Cet atelier peut permettre à l'enfant de se poser, se détendre, se recentrer, et d'être présent aux ressentis dans son corps.

Ces cours proposent des mouvements simples, des exercices de respiration et d'attention...

Le mercredi de 14h30 à 15h15, à partir du mercredi 3 octobre 2018.

Groupe limité à 8 participants : pré-inscription à partir du 8 septembre 2018 auprès de Marie-Claire Berthelo au 06.50.38.05.22.

AIKI-CLUB section Yoga

4, rue Félix Le Dantec (porte 4, 2^e étage)

Tél 06 68 42 26 95

Durée : 1h

Jeudi	13h45	Ouvert à tous	Bertrand
		<i>dominante méditation</i>	
Jeudi	18h00	Ouvert à tous	Bertrand



ENSEIGNANTS

Claire Dupré	02 96 75 11 36
Bertrand Berthelo	06 68 42 26 95
Jacqueline Evo	02 96 73 06 87
François Gouletquer	02 96 79 84 57
Marie-Claire Berthelo	06 50 38 05 22
Jany Dupire	06 73 40 23 21

AUTOUR DE SAINT-BRIEUC

*Un cours d'essai est
possible gratuitement tout
au long de l'année*

PLERIN

Association plérinaise de Yoga

Tél : 06 73 40 23 21

LANGUEUX

Association Langueusienne de Yoga – salle « le rebond »

Tél : 06 68 42 26 95

Durée : 1h15

Mardi	17h00	Ouvert à tous
Mardi	18h30	Ouvert à tous

PLEDRAN

Association Plédranaise de Yoga – Tél : 06 73 40 23 21

Jeudi	10h00	Ouvert à tous	Petite salle Horizon
Jeudi	18h45	Ouvert à tous	Salle omnisports - Dojo

SAINT-DONAN

Association Donanaise de Yoga – salle polyvalente

Tél : 02.96.73.91.95 (président)

Durée : 1h30

Mardi	14h45	Ouvert à tous
Mercredi	18h30	Ouvert à tous

ETABLES SUR MER

Association tagarine de Yoga – salle omnisports – Dojo ; 06 73 40 23 21

Durée : 1h30

Lundi	10h00	Ouvert à tous
-------	-------	---------------

Le Yoga d'Inspiration Tibétaine

A l'origine, le Yoga est une des disciplines de la spiritualité qu'est l'Hindouisme, ainsi que le Bouddhisme, plus tardif. Le Yoga « d'inspiration tibétaine » présenté ici s'inspire, par le mouvement et le souffle, de la libre circulation de l'Energie-Vie en nous.

« Yoga » signifie « Union », c'est-à-dire unité de l'être : le corps physique, le psychisme et l'être intérieur.

C'est un outil qui, partant du corps et au travers de respirations, de mouvements, de gestes et de postures,

- permet le relâchement des tensions,
- permet de respirer plus pleinement (clé de la vie),
- permet de dénouer progressivement le corps dans le mouvement,
- et conduit, par la liberté et l'ampleur de l'énergie de vie, à plus de conscience intérieure pour amener l'unité en le corps, le psychisme et l'être profond.

Les particularités du Yoga d'Inspiration Tibétaine :

Yoga est un terme générique qui recouvre différentes approches ou courants plus ou moins statiques ou dynamiques.

Notre approche est celle d'un Yoga dynamique, destiné à fluidifier le mouvement de l'énergie et faciliter ainsi sa circulation dans le corps et le psychisme.

Cette approche, facilement assimilable par les occidentaux, permet des progrès sensibles dans la recherche de l'unité de la personne.

Remarque : le Yoga n'est ni une gymnastique ni une thérapie.

Le Yoga n'est pas une spéculation mentale, c'est une pratique dans laquelle sont impliquées les différentes composantes de l'être humain.