

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 une pratique 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 entre 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 destiné à fluidifier le mouvement de l'énergie, faciliter ainsi sa circulation dans le corps et le psychisme, et permettre l'approfondissement de l'intériorisation.

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.



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 des 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.



2020

2021

**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 Hedio) – *entrée rue d'Aquitaine*

Tél 06 80 07 39 60 (Présidente)

Durée : 1h30

Lundi	10 h 00	Ouvert à tous	Bertrand
Lundi	19 h 45	Ouvert à tous	Jacqueline
Mercredi	17 h 30	Ouvert à tous	Claire / Marie-Claire
Vendredi	10 h 30	Ouvert à tous	Jacqueline

YOGA ENFANTS

- Un atelier est proposé pour des enfants de 8 à 14 ans, le mercredi après-midi, de 14h15 à 15h.

- Des cycles de 5 séances pour se détendre, respirer, prendre conscience de son corps, apprendre par des mouvements simples à relâcher les tensions...

- Premier cycle en novembre-décembre, deuxième cycle en mai-juin.

Groupe limité à 8 participants : contacter Marie-Claire Berthelo à partir du 7 septembre 2020 au 06.50.38.05.22.

AIKI-CLUB section Yoga

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

Tél 06 68 42 26 95

Durée : 1h

Judi	11 h	Ouvert à tous	Bertrand
		<i>dominante méditation</i>	
Judi	18 h 00	Ouvert à tous	Bertrand

ENSEIGNANTS

Claire Dupré	06 75 69 21 67
Bertrand Berthelo	06 68 42 26 95
François Gouletquer	02 96 79 84 57
Jacqueline Evo	06 32 36 51 66
Marie-Claire Berthelo	06 50 38 05 22



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

Lundi	18 h 00	Ouvert à tous	Salle Roger Ollivier
Mardi	18 h 30	Ouvert à tous	Saint Laurent
Mercredi	19 h 00	Ouvert à tous	Saint Laurent

LANGUEUX

Association Langueusienne de Yoga – salle de la Terrasse au Point-Virgule

Tél : 06 68 42 26 95

Durée : 1h

Mardi	16 h 15	Ouvert à tous
Mardi	17 h 30	Ouvert à tous
Mardi	18 h 45	Ouvert à tous

PLEDRAN

Association Plédranaise de Yoga – Tél : 06.73.40.23.21

Judi	10 h 00	Ouvert à tous	Petite salle Horizon
Judi	18 h 45	Ouvert à tous	Salle omnisports - Dojo

SAINT-DONAN

Association Donanaise de Yoga – salle polyvalente

Tél : 02 96 73 91 95 (Président)

Durée : 1h30

Mardi	14 h 45	Ouvert à tous
Mercredi	18 h 30	Ouvert à tous

ETABLES SUR MER

Association Tagarine de Yoga – salle omnisports – Dojo ; tél : 06.73.40.23.21

Lundi	10 h 00	Ouvert à tous
-------	---------	---------------