



Proposition de cours :

« Yoga Doux »

Claire Bellot Puvilland

Je propose d'animer ce cours de « Yoga Doux » en offrant mes compétences d'enseignante de Kundalini Yoga et de Sophrologue.

J'ai une solide expérience professionnelle puisque j'enseigne depuis 23 ans.

J'ai donné des cours de Sophrologie au Foyer d'animation de 1998 à 2008 et j'enseigne le Kundalini Yoga depuis 2004. Durant toutes ces années, j'ai animé entre 6 et 10 cours hebdomadaires dans des structures associatives.

Je propose la mise en place d'un nouveau cours dit « Yoga doux » au Foyer d'animation dès le mois de septembre 2020.

Présentation du cours « Yoga Doux »

Il n'y a pas d'âge, ni de condition physique spéciale requise pour pratiquer le Yoga. Le Yoga appartient à ceux qui le pratiquent et il est possible de démarrer cette activité à tout âge.

Ce cours de « Yoga Doux » est destiné à ceux qui ne peuvent pas ou ne veulent pas suivre un cours de Yoga classique car ils le trouvent trop intense ou éprouvant.

Ce cours pourra être pratiqué sur une chaise pour ceux qui ont des difficultés à s'asseoir en tailleur.

Ce cours est centré sur l'écoute et le respect des possibilités de chacun.

Des séries avec des postures simples inspirées du Kundalini Yoga sont proposées en vue de garder et d'améliorer la santé au niveau physique, émotionnel et mental.

Les principaux objectifs de ce cours sont :

- la présence à soi par une respiration consciente et apaisée
- le renforcement musculaire pour rester en forme et avoir un bon maintien.
- l'assouplissement des articulations
- l'étirement de la colonne vertébrale

- la concentration et le lien entre les postures et la respiration
- la méditation pour calmer le mental
- le chant de mantra car la vibration sonore soigne et apaise l'émotionnel
- la détente profonde pour renforcer la confiance et le lâcher prise.

Ce cours est idéal pour :

- Ceux qui désirent un yoga plus doux et centré sur l'écoute de leur corps.
- Ceux qui prennent de l'âge et veulent continuer à prendre soin de leur santé en ayant une activité physique plus douce et respectueuse.
- Ceux qui récupèrent après une maladie, une blessure ou un accident et ont besoin de plus de temps pour intégrer.
- Ceux qui ont besoin de pratiquer assis sur une chaise.
- Celles qui viennent d'avoir un bébé et veulent redémarrer une pratique en douceur.
- Ceux qui recherchent une pratique dans un groupe où la bienveillance est l'invitation première.

Claire BELLOT PUVILLAND

Professeur de Kundalini Yoga et de Méditation

Master spécialiste en Sophrologie Caycédienne

Consultante en Karam Kriya (Numérologie appliquée)

263 chemin du Clu

74230 Dingy Saint Clair

04 50 32 78 95

<http://anahata74.fr/>