Il y a des cours à partir du jeudi 24 août

Voir page 2

COURS DE YOGA

214 Bd Chave 13005 Marseille

2023 - 2024

Rentrée complète le mardi 12 septembre 2024

Présentation agréable de l'esprit et du contenu des cours,
sur le site : habitersoncorps.fr

04 91 92 36 92 : Yvette Clouet
06 95 43 40 55 : Najate Belkhadir

HORAIRES

Mardi	9h30	Relaxation et Yoga Habiter Son Corps
	10h45	Yoga Tonifiant
	12h	Rêve Éveillé
	18h	Relaxation et Yoga Habiter Son Corps
	19h15	Cou Épaules Diaphragme
	20h25	Rêve Éveillé
Jeudi	18h	Yoga en Mouvement
	19h15	Bassin Lombaires Enracinement
	20h25	Méditation
Vendredi	9h30	Relaxation et Yoga Habiter Son Corps
	10h45	Yoga en Mouvement

TARIFS

	1h par semaine	2h par semaine	3h par semaine	4 h ou + Forfait
Par mois	48 €	76 €	88 €	100 €
Septembre à Décembre	132 € ou 44 € X 3	207 € ou 69 € X 3	237 € ou 79 € X 3	267 € ou 89 € X 3
Deuxième ou troisième Trimestre	114 € ou 38 € X 3	171 € ou 57 € X 3	207 € ou 65 € X 3	222 € ou 74 € X 3

On peut changer d'heure et de jour sans prévenir.
On peut enchaîner 2 ou 3 cours qui forment une séance homogène.

Chaque cours dure 1 heure, la méditation et le rêve éveillé, 20 mn.
Ils sont offerts

Réductions
- **Etudiant ou RSA** : moins 19% (apporter le justificatif).
- **Revenus non-imposables** (avant crédits d'impôt) ou **rsa** : moins 9 %

Membre d'une AA **: chèques et chèques-vacances acceptés**
SIRET 31764650300043 Je n'ai pas de climatisation

COURS EN AOÛT 2023

Cet été,
du 24 août au 8 septembre :
cours uniquement les jeudi et vendredi

4 cours, 3 thèmes différents

C'est une bonne idée de venir faire
le cours de découverte
pendant cette période d'été
où il y aura moins de monde

Coût par semaine 1 heure : 12€
2 heures : 19€
3 heures : 22€
Le rêve éveillé est offert.
Le paiement au trimestre commencera avec la rentrée.

ANNÉE SCOLAIRE 2023-2024

Pas de cours (fériés ou vacances scolaires) :

• du 22 octobre au 6 novembre	reprise le mardi 7 novembre
• du 23 décembre au 8 janvier 2024	reprise le mardi 9 janvier
• du 25 février au 11 mars	reprise le mardi 12 mars
• du 20 avril au 6 mai	reprise le mardi 7 mai
• le jeudi de l'Ascension 9 mai	• le vendredi de l'Ascension 10

Mais, par exception, il y a cours :

- les jeudi 26 et vendredi 27 octobre
- le mardi 5 mars
- les jeudi 25 et vendredi 26 avril

Sortie : mercredi 25 juin 2024

6 THÈMES DE COURS

YOGA EN MOUVEMENT

Enchaînement lent de **postures** simples, **étirantes et musclantes,** pratiquées **au rythme de sa propre respiration**.

Peu à peu, celle-ci, devient **profonde** et nous ré-oxygène.

Inscrivant en nous **la façon de se mouvoir bonne pour le dos**, ce cours permet de retrouver ou de conserver un **dos souple et solide**.

Il nous confère une **élégance naturelle**.

YOGA TONIFIANT

Des postures où l'on demeure, choisies pour **muscler** les **abdos**, le **dos**, les **épaules**, le diaphragme, le **périnée**, les quadriceps, les grands fessiers, etc..

Des postures alternatives sont proposées quand le **dos** ou l'**épaule**, par exemple, **sont fragiles**.
Elles permettent de commencer, et ainsi, de progresser.

Grâce à la respiration profonde et aux techniques spécifiques du yoga, nous privilégions le développement des **fibres toniques infatigables**.

Elles rendent le corps léger.

RELAXATION et YOGA Habiter son Corps

Apprendre **à respirer,** à se laisser glisser dans la **conscience du corps** et dans la **détente, à s'asseoir** de la façon bonne pour le dos.

S'étirer à fond et dans tous les sens.

Faire disparaître des tensions ou **des douleurs**
(épaule, nuque, dos...).

Certains cours Habiter son Corps sont avec APPORTS THÉORIQUES

Anatomie et compréhension du diaphragme, de l'épaule, des disques lombaires, de l'hallux valgus, etc., **avec la pratique** qui en découle.

Relaxation par le RÊVE ÉVEILLÉ

Introduction à la MÉDITATION

site habitersoncorps.fr
Avec des exercices audio pour pratiquer chez soi

Les débutants sont les bienvenus toute l'année

SÉANCE DE DÉCOUVERTE

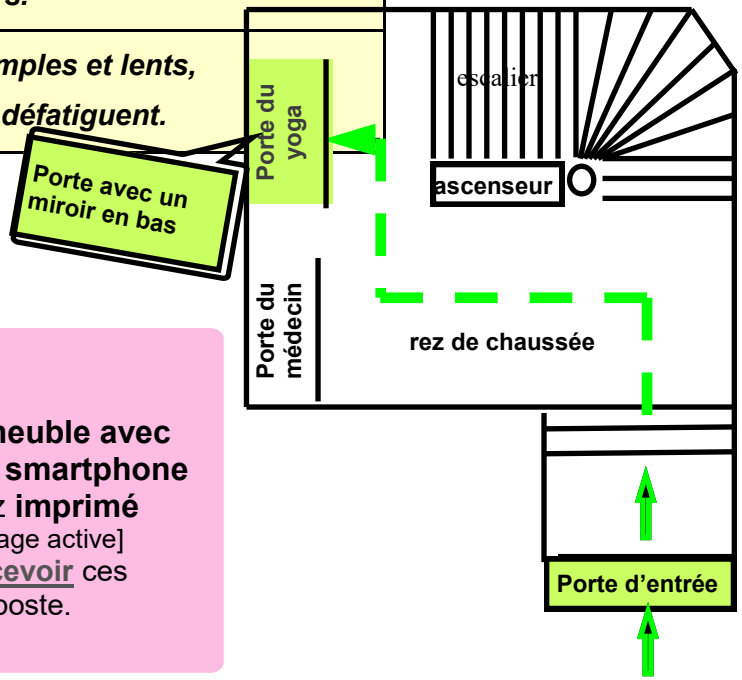
Venez sans prévenir, 15 mn avant le début de la séance

TARIF = 3 €

Il est normal d'être raide et tendu quand on est débutant.
Je veille à votre confort. Il ne faut pas croire que les exercices croissent en difficulté de septembre à juin : **chaque séance est adaptée aux besoins des participants** et chacun évolue à son rythme au fur et à mesure des mois et des années.

Relaxation, Respiration et **Yoga Habiter son Corps**	9h30 18h 19h15 19h15	Mardi et Vendredi Mardi Mardi Jeudi	Tout le corps Tout le corps Cou, Epaules, Diaphragme Bassin, Lombaires, Enracinement *avec, parfois, Apports Théoriques*
Commencez par ce cours si vous avez des fragilités ou des douleurs ou pour apprendre à respirer et à entrer dans l'intériorisation			
Yoga Tonifiant	10h45	Mardi	***Muscle les fibres infatigables (toniques) des abdos, épaules, dos et grands fessiers.***
Yoga en Mouvement	18h 10h45	Jeudi Vendredi	***Respiration et mouvements amples et lents, favorisent la concentration et défatiguent.***

Une fois inscrit, on peut changer d'heure et de jour sans prévenir, ce qui permet d'essayer les différents cours.
On peut enchaîner 2 ou 3 cours, formant ainsi une séance homogène et plus complète.



Au 214, Bd Chave

Je n'ai pas de plaque mais une simple sonnette **CLOUET YOGA** située en haut des sonnettes
Surtout, ne pas sonner chez les voisins pour vous faire ouvrir !
Apportez
- Une tenue souple et des **socquettes** réservées à ces séances.
- **Un tissu**, que je pourrai aussi vous prêter, **1m sur 2m** (nappe, 2 paréos, etc.) qui couvrira le tapis que vous trouverez sur place.
- **Ce plan,** à la main.

A très bientôt, peut-être. **Yvette Clouet**

venez dans l'immeuble avec ce mail sur votre smartphone ou que vous aurez **imprimé** [clic droit, imprimer, page active] ou demandez à recevoir ces informations par la poste.

2023-2024 : 6 samedis 14h-19h

Respiration Libre et Profonde

Découverte de la Dure-mère

Mobilité de la cage thoracique et force du ventre :
retrouver l'amplitude du souffle.

Respirer avec le périnée,
les os du bassin et toute la surface du dos.

- **7 octobre 2023**
- **18 novembre**
- **16 décembre**
- **20 janvier 2024**
- **17 février**
- **23 mars**

Libérer la respiration, c'est **assouplir le diaphragme,** les muscles des **épaules, du dos et les ligaments du cœur.**

Au fur et à mesure où **nous ôtons les obstacles** qui, auparavant, **arrêtaient la vague de la respiration**, nous ressentons qu'elle est un **mouvement puissant qui vient des profondeurs** et ne demande qu'à nous traverser de part en part, dans un corps souple.

Savoir respirer (et se concentrer) en **gardant détendus** les muscles de la **gorge**, de la **mâchoire** et du **cou rend la respiration savoureuse.**

Source de réconfort, source d'énergie fiable et régulière, cette respiration profonde deviendra **la compagne de notre vie quotidienne.**

Nous irons aussi à la rencontre de **notre dure-mère, membrane protectrice** de ce que nous avons de plus précieux : **notre système nerveux central**.

Le samedi : 59 €
Les 6 samedis : 237 € ou 3 chèques de 79 €.

*Non-imposable **:** le samedi : 44 €*
Les 6 samedis : 177 € ou 3 chèques de 59 €

<u>État alpha</u>, <u>Relaxation par le rêve éveillé</u>,
<u>Fibres infatigables</u>.

STAGE du 25 au 27 août 2023

du vendredi 15h au dimanche 16h

Horaires

- **vendredi** 15h – 19h30
- **samedi** 10h - 12h30
  14h30 – 19h30
- **dimanche** 10h - 12h30
  14h30 – 16h

BASSIN, LOMBAIRES Hanches

Retrouver un bas du dos souple et solide

- **Se détendre** dans le dos et dans tout le corps.
- **Résoudre** les problèmes **lombaire** et **sacro-iliaque.**
- **Assouplir les muscles raccourcis du dos et des hanches.**
- **Muscler ce qui est faible** (abdos, périnée, grands fessiers) en développant les **fibres infatigables.**
- **S'installer dans le bassin,** dans le Hara, pour **s'y poser** et **s'y reposer**.
- **Découvrir le fonctionnement du disque et de l'arthrose.** Quelles sont les postures à pratiquer pour **être moins cambré** et remettre son **bassin d'aplomb**.
- **S'exercer à se tenir et à porter avec la force des abdos et des cuisses** jusqu'à en faire une bonne habitude.

Plaçant le corps de façon juste, **cette bonne façon de nous tenir et de nous mouvoir protège le dos,** pour maintenant et pour plus tard, et nous confère une **élégance naturelle**

Tarif : 160€

Revenus non-imposables : 140€, réduction réservée aux particuliers : 80 €.

Membre d'une Association Agréée SIRET 31764650300043
Chèques-Vacances et Chèques acceptés.

Envoyez votre inscription à

Audrey Garibaldi 06 28 48 86 41
112 Bd Jeanne d'Arc, 13005 Marseille

Vous pouvez joindre Audrey
le soir, à partir de 19h.

Au 214, Bd Chave
Je n'ai pas de plaque mais une simple sonnette **CLOUET YOGA** située en haut des sonnettes
Venez avec ce document ouvert à la page 4 sur votre smartphone

Plus d'information sur le site :
habitersoncorps.fr

M° = Métro

T = Tramway

P = Parking

Plan d'accès

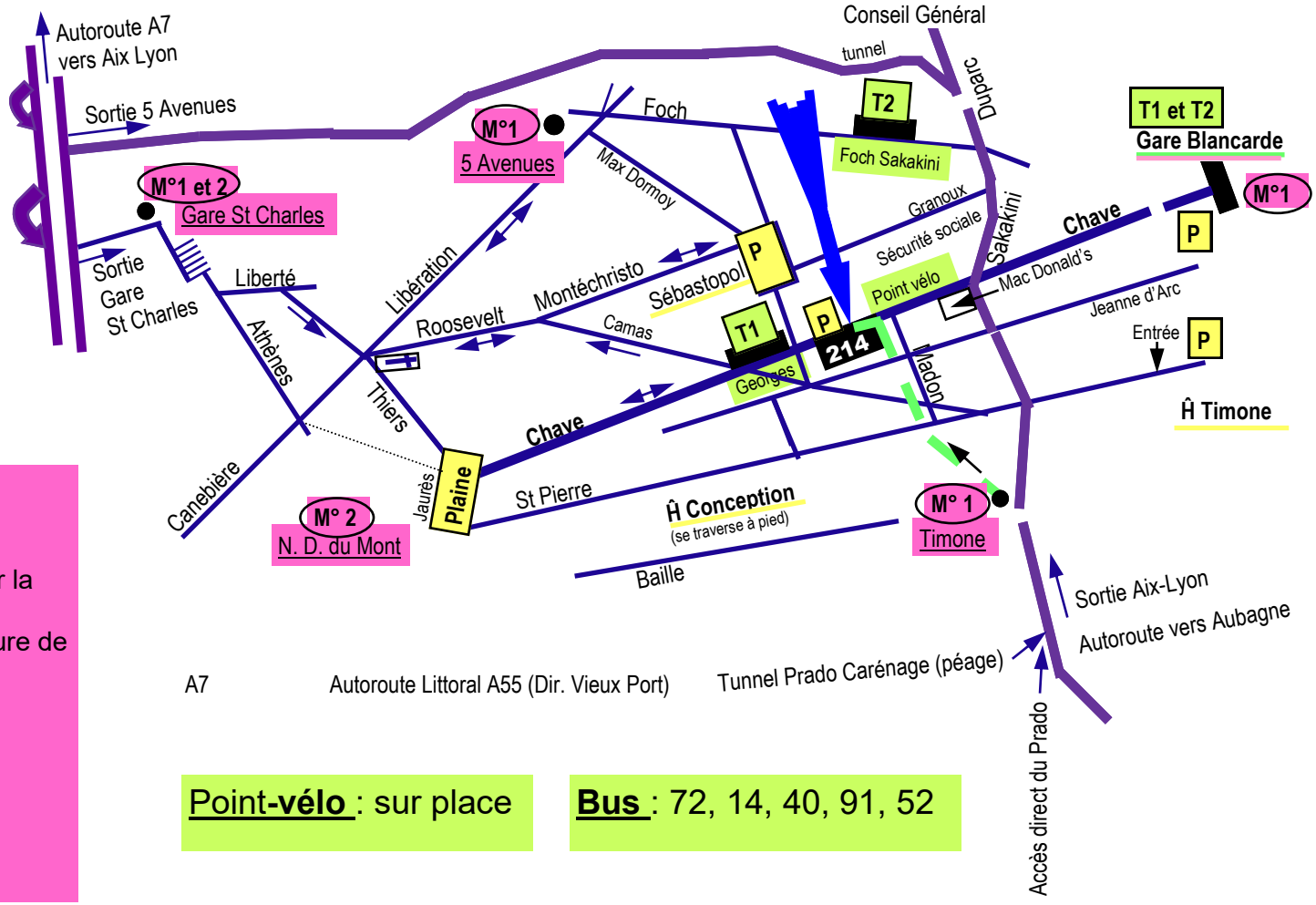
Le 214 Bd Chave est situé entre la clinique de la Croix-Rouge (du Camas) et le Bd Sakakini (côté Mac Donald) face à l'école primaire et à la Sécurité Sociale.

Parking **payant** : 9h-19h
du lundi au samedi
- sur la place située en face du 214 Bd Chave ou stade Vallier
- sur la Place Sébastopol
- à la gare de la Blancarde ou à la Timone.

Métro 2 (Ste Marguerite – Bougainville) à Noailles, prendre le Tram 1, **station Georges** puis 3 mn à pied.

Tram 1 (Noailles/Canebière– Caillols) :
Station George, puis 3 mn à pied.

Tram 2 (Blancarde-Euroméditerranée) :
Station Foch-Sakakini puis 13 mn à pied
Ou, à la **Blancarde,** prendre le Tram 1.



Métro 1 (La Fourragère – La Rose)
Station Timone puis 9 mn à pied :
- sortie Baille, côté Bus
- en haut de l'escalator, aller tout droit, longer la grille verte ;
- au palmier, aller à gauche dans une ouverture de cette grille
- au bout de ce passage, aller à droite.
- traverser la rue St Pierre puis le Bd Jeanne d'Arc.
- au bout de la rue Madon, tourner à gauche.

ou
Station 5 Avenues, puis 16 mn à pied.

Point-vélo : sur place

Bus : 72, 14, 40, 91, 52