

Cours de yoga 2019 • 2020

Lundi	19 h	Verdun s/Garonne +
	20 h 15	Verdun s/Garonne +
Mardi	19 h	Pompignan +
Mercredi	11 h	Notre-Dame
	14 h 30	Montech
Jeudi	10 h	Notre-Dame
	14 h 30	Montech
	20 h 30	Verdun s/Garonne +

Les cours ont lieu du lundi 16 septembre 2019 au vendredi 26 juin 2020, sauf pendant les vacances scolaires. Durée des cours : 1 h 15.

- Tarif normal pour 1 an : 290 €
- Tarif étudiant, demandeur d'emploi : 232 €
- Tarif couple : 493 €
- Tarif 2 cours/semaine : 435 €
- Tarif cours individuel durée 1 h : 50 €

Adhésion à l'Institut Français de Yoga : 15 €. Cette adhésion permet de soutenir l'Institut dans sa mission de préservation et de transmission du yoga de Madras et de former et de post-former ses enseignants.

+ Cours dans le cadre de la MJC de Verdun
Inscription directe à la MJC
Tarif et adhésion MJC
Durée des cours : 1 h

Etalement des paiements possible. Paiement au prorata en cas d'arrivée en cours d'année. En cas de difficultés financières, une solution « coup de main » peut être trouvée ensemble.

06 72 58 70 18
contact@souffleduyoga.fr
www.souffleduyoga.fr



Marie-Claire Grange, enseigne le yoga dans le secteur de Dieupentale/Montauban/Toulouse. Diplômée en 2009 par l'Institut Français de Yoga, qui transmet le yoga de Madras, dans la tradition de Krishnamâcharya et de Desikachar.

Elle a obtenu en 2001 un prix de chant lyrique, après des études au Conservatoire de Montauban menées conjointement à une activité de responsable de communication en entreprise, suivie de 15 années en tant que conseil en communication puis de journaliste indépendante. Elle a chanté comme soliste et comme choriste avec Les Éléments, le Choeur Alix Bourbon et a découvert plus tard le chant védique. Elle étudie ce chant sacré indien avec Martyn Neal, formateur IFY, et à Chennai (Inde) au Krishnamâcharya Yoga Mandiram et le transmet aujourd'hui. Elle enseigne le yoga de la voix qui propose une expérience simple, profonde et régénératrice de la voix et du chant. Elle intervient dans des formations IFY de professeur de yoga.

Les cours de yoga, de yoga de la voix et de chant védique sont donnés de façon collective ou individuelle. Des ateliers et des stages sont programmés tout au long de l'année.

06 72 58 70 18
contact@souffleduyoga.fr
www.souffleduyoga.fr

Le souffle du yoga SASU
799 666 623 00019 RCS de Montauban

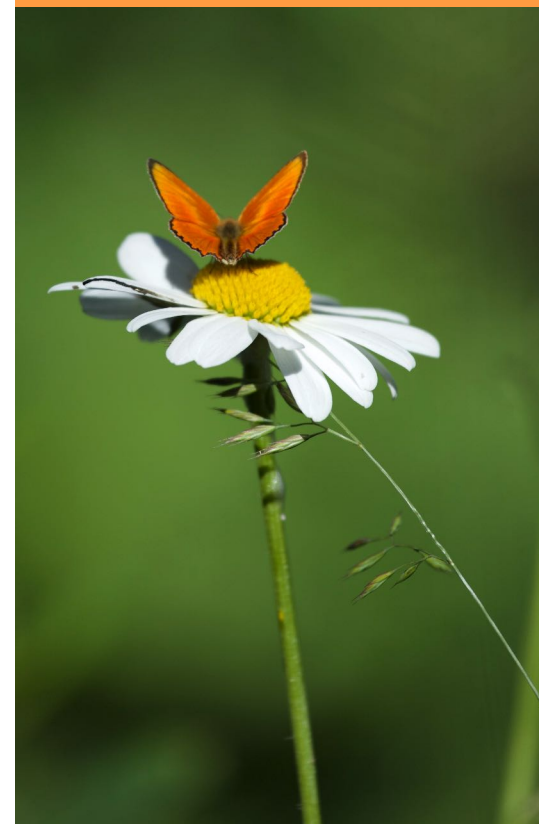


YOGA

Cours et stages

2019 - 2020

Marie-Claire Grange
enseignante de yoga IFY





Yoga

LE YOGA DE MADRAS Il s'adapte aux besoins de la personne plutôt que l'inverse. Chacun évolue à son rythme et avec ses moyens, à tout âge et quelle que soit sa forme physique. Les postures et les respirations conscientes favorisent l'équilibre et la concentration. Le corps se détend, se régénère et l'esprit est plus tranquille, plus clair et plus ouvert.

COURS HEBDOS Une pratique régulière a pour effet d'assouplir le corps et de favoriser le bon fonctionnement des fonctions vitales : respiration, digestion, sommeil, équilibre nerveux... Le yoga est aussi une école de patience et d'attention, de respect de soi et des autres. Le cours hebdomadaire permet de se poser et se ressourcer, de faire l'expérience d'un corps et d'un mental plus calmes.

COURS INDIVIDUEL Pour une demande spécifique liée à la santé, à une envie d'approfondir un aspect du yoga, à une période de vie particulière, etc.
Tarif : 50 €/heure.

LES ATELIERS DE YOGA

Samedi 23 novembre 2019
Samedi 25 janvier et 28 mars 2020
Dojo Ametsuchi à Notre Dame de la Croix
82600 - Verdun sur Garonne

De 16 h à 19 h 30 - Tarif : 40 €



Yoga de la voix

LA VOIX est le reflet de notre personnalité, de nos émotions et de notre santé physique, psychologique et spirituelle. Nous savons tous si quelqu'un de proche va bien ou pas au simple son de sa voix. Intimement liée au souffle et à l'énergie d'une personne, c'est une vibration qui agit sur tous les plans de l'être, du plus tangible au plus subtil.

LE YOGA DE LA VOIX est une association de mouvements et de sons qui développent la conscience du corps et du souffle dans le chant. Stabilité et détente favorisent ancrage et ouverture de la voix et procurent liberté et bien-être à la personne qui chante. Des bases techniques simples permettent de comprendre les mécanismes de la phonation, de l'émission, de la vibration et de la résonance et de les expérimenter. Des chants de différentes traditions sont abordés dans les cours hebdomadaires et les ateliers.

COURS INDIVIDUEL Pour une approche personnalisée de la voix et du chant. Tarif : 50 €/heure.

LES ATELIERS DE YOGA DE LA VOIX

Mardi 8/10 - 5/11 - 10/12 2019
Mardi 7/01 - 4/02 - 17/03 - 21/04
12/05 - 2/06 2020

Dojo Ametsuchi à Notre Dame de la Croix
82600- Verdun sur Garonne

De 10 h à 12 h - Tarif 9 ateliers : 260 €



Chant védique

LE CHANT VEDIQUE est un chant sacré, une récitation chantée de textes indiens anciens, issus du veda. Le chant védique est inscrit depuis 2008 au patrimoine culturel de l'humanité par l'Unesco.

SES EFFETS Selon Desikachar : «Le chant védique conduit à un état d'attention complète. Ses sons puissants génèrent des vibrations au pouvoir équilibrant, sur les plans physique et mental, favorisant la transformation personnelle et spirituelle. Son apprentissage se fait par la répétition, ce qui favorise la concentration, la présence à soi s'accroît. C'est un aspect complémentaire du yoga dont le but est de conduire l'esprit vers plus de conscience.» En Inde, c'est une tradition, les sons, les mantras ou les chants sacrés sont volontiers associés au yoga : leurs effets se complètent et se renforcent, ils ouvrent à une meilleure connaissance de soi.

COURS INDIVIDUEL Il permet d'établir un lien privilégié avec la tradition. Tarif : 50 €/heure.

LES ATELIERS DE CHANT VEDIQUE

Vendredi 11/10 - 15/11 - 13/12 2019
Vendredi 10/01 - 20/03 - 24/04
15/05 - 5/06 2020

Dojo Ametsuchi à Notre Dame de la Croix
82600 - Verdun sur Garonne

De 9 h 30 à 12 h 30 - Tarif : 40 €