

## Infos pratiques

Comme l'année dernière, Mme Sylvia CHERONNAC-CREUGNY assurera les cours de yoga (Hatha et Nidra).

**Possibilité d'un cours d'essai lors de la séance de reprise.**

**Certificat médical indispensable pour l'inscription et la participation aux cours.**

## Tarif

Tarif hors cotisation ASMR	
Hatha Yoga	<b>120 €</b>
Yoga Nidra	<b>120 €</b>

- agent, conjoint et enfant de + de 16 ans;
- **+10 €** pour les personnes extérieures à la Ville de Rennes et communes de Rennes Métropole, à Rennes Métropole, au CCAS, à Archipel Habitat, et au SMPBR

Cotisation annuelle ASMR de 16 € et supplément extérieur à ajouter au premier chèque.

Chèque à établir à l'ordre du Trésorier de l'ASMR (possibilité de paiement en trois fois 40+40+ 40)

## Boutique

Une commande groupée de matériel peu être effectuée (tapis, housse,...) en début de saison.

## Contact:

Yves CARO  
Rennes Métropole  
DEI DI Unité Etudes Hydrauliques  
y.caro@rennesmétropole.fr

## Calendrier des cours

### Les Mardi

18h45/20h00 – 20h15/21h30

Septembre	12	19	26		
Octobre	3	10	17		
Novembre	7	14	21	28	
Décembre	5	12	19		
Janvier	9	16	23	30	
Février	6	13	20		
Mars	13	20	27		
Avril	3	10	17		
Mai	15	22	29		
Juin	5	12	19		

### Les Mercredi

19h45/21h00

Septembre	13	20	27		
Octobre	4	11	18		
Novembre	8	15	22	29	
Décembre	6	13	20		
Janvier	10	17	24	31	
Février	7	14	21		
Mars	14	21	28		
Avril	4	11	18		
Mai	16	23	30		
Juin	6	13	20		

### Les Jeudi 12h25/13h30

Septembre	14	21	28		
Octobre	5	12	19		
Novembre	9	16	23	30	
Décembre	7	14	21		
Janvier	11	18	25		
Février	1	8	15	22	
Mars	15	22	29		
Avril	5	12	19		
Mai	17	24	31		
Juin	7	14	21		



# YOGA

Saison 2017-2018

Ecole Pablo Picasso

Hatha Yoga (Yoga postural)

COURS "Avancés" les MARDI

18h45 / 20h00

COURS "Débutants" les MERCREDI

19h45 / 21h00

Reprise des cours le :

**mardi 12 septembre**

**mercredi 13 septembre**

Yoga Nidra (Yoga du sommeil)

COURS les MARDI

20h15 / 21h30

Ecole Pablo Picasso

Reprise des cours le :

**mardi 12 septembre.**

Piscine de Bréquigny

Hatha Yoga (Yoga postural)

COURS les JEUDI

12h30 / 13h30

Reprise des cours le :

**jeudi 14 septembre**

## Hatha Yoga

Un poème épique indien, du 2<sup>ème</sup> siècle avant J.-C. raconte une bataille qui oppose deux familles parentes de divinités terrestres. Lors de ce combat, une déité céleste, qui ne peut participer à la lutte, révèle à un des combattants une discipline qui vise à assurer la stabilité de la pensée : le Yoga. Cette connaissance lui permettra de remporter la victoire.

Le yoga est une activité psycho corporelle millénaire qui permet d'améliorer ou de préserver son état physique et psychique. Les exercices proposés entretiennent la forme, assouplissent et musclent le corps, ralentissent le vieillissement ostéo-articulaire, augmentent la circulation sanguine et les capacités de concentration, permettent de se relaxer rapidement, renforcent les capacités de défense de l'organisme,...

Les séances s'adressent à tous sans limite d'âge, se pratiquent sans contrainte et en tenant compte des particularités individuelles. Elles font une large place à la prise de positions (postures), au travail de respiration et de concentration, à la relaxation.

Une séance par trimestre fait découvrir le Yoga Nidra. Pour le cours « d'avancé » une séance par trimestre permet de s'initier à la méditation

Cette discipline est pratiquée collectivement (20 inscrits maximum), et s'acquiert dans l'assiduité.

Des vêtements amples et un plus chaud pour la fin de la séance sont préconisés.

Une ceinture type judo peut être nécessaire lors de la pratique de certaines postures.

Prévoir une serviette de plage pour l'activité à Bréquigny.

## Infos pratiques

**Merci d'arriver 10 mn en avance pour vous installer**

### Pablo Picasso :

Salle de sport de l'école primaire Pablo Picasso, rue Philippe Nordmann à Rennes dans le quartier Alphonse Guérin

Stationnement à l'extrémité de la rue Bertrand Robidou ; accès par le portail à droite de l'entrée principale de l'école primaire, puis monter à la salle de sport par l'escalier extérieur.



### Règles à respecter :

- l'accès par le portail est réservé aux piétons et aux vélos (pas d'engin à moteur, ni dans la cour ni sous le préau) ;
- les sanitaires à notre disposition sont ceux situés immédiatement à gauche sous le préau ;
- la salle de sport (accès par l'escalier extérieur) doit être laissée telle que nous la trouvons en début de séance.

### Piscine de Bréquigny :

Salle de judo au premier étage.

Accès par la porte principale de la piscine, à gauche monter l'escalier. 2 vestiaires se trouvent sur le palier.

### Règles à respecter :

- Se déchausser avant de monter sur les tatamis ;

## Yoga Nidra

Des exercices, proches de la sophrologie, basés sur la prise de conscience du corps, du souffle, le développement des sensations, la visualisation d'histoires et d'images, aboutissant à une relaxation physique, émotionnelle et mentale, très profonde, entre veille et sommeil.

Ces activités favorisent: le lâcher-prise, la concentration, l'éveil de la sensibilité corporelle.

Les séances débutent par des exercices empruntés aux disciplines orientales (yoga, Do-in ou auto massage, ...) qui aboutissent à une relaxation profonde, entre veille et sommeil. Ensuite guidé par l'intervenant, le travail personnel débute...

Aucune aptitude physique particulière n'est nécessaire.

Cette discipline est pratiquée collectivement (20 inscrits maximum), et s'acquiert dans l'assiduité.

Le matériel se limite à des vêtements amples et chauds et à un duvet ou couverture (éventuellement un coussin ou oreiller).

Horaire des séances	
Hatha Yoga	<b>Mardi 18h45</b>
Hatha Yoga	<b>Mercredi 19h45</b>
Hatha Yoga	<b>Jeudi 12h25</b>
Yoga Nidra	<b>Mardi 20h15</b>

32 Séances d'1h ou 1h15mn