

Infos pratiques

Sylvia CHERONNAC-CREUGNY assurera les cours de yoga (Hatha et Nidra) à la salle Pablo Picasso et au dojo de la piscine de Bréquigny.

Cécile LEFRANC assurera les cours de yoga (Hatha) à la salle de l'ASMR (7 rue de Viarmes) et salle Oxygène au rez-de-chaussée de l'Hôtel de Rennes Métropole.

Tarifs

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

Cotisation annuelle ASMR de 16 € (à additionner au premier chèque).

Cotisation annuelle YOGA

Pour les agents (Ville de Rennes et communes de Rennes Métropole, à Rennes Métropole, au CCAS, à Archipel Habitat et au CEBR), conjoint et enfant de + de 16 ans :

1er cours	135 €
2ème cours	105 €

Pour les personnes extérieures :

1er cours	150 €
2ème cours	150 €

Chèques à établir à l'ordre du Trésorier de l'ASMR (avec possibilité de paiement en trois fois)

Boutique

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

Contacts

Carine BLANCHE BARBAT et Julie JAMMES
Rennes Métropole / DAUH / SPEU
c.blanchebarbat@rennesmetropole.fr
j.jammes@rennesmetropole.fr

Calendrier des cours

Mardi

Septembre	13	20	27		
Octobre	4	11	18		
Novembre	8	15	22	29	
Décembre	6	13			
Janvier	10	17	24	31	
Février	7	28			
Mars	7	14	21	28	
Avril	4	11			
Mai	2	9	16	23	30
Juin	6				

Mercredi

Septembre	14	21	28		
Octobre	5	12	19		
Novembre	9	16	22	30	
Décembre	7	14			
Janvier	11	18	25		
Février	1	8			
Mars	1	8	15	22	29
Avril	5	12			
Mai	3	10	17	24	31
Juin	7				

Jeudi

Septembre	15	22	29		
Octobre	6	13	20		
Novembre	10	17	24		
Décembre	1	8	15		
Janvier	5	12	19	26	
Février	2	9			
Mars	2	9	16	23	30
Avril	6	13			
Mai	4	11	25		
Juin	1	8			



Saison 2022-2023

Ecole Pablo Picasso

Hatha Yoga

MARDI 18h45 > 20h00 (avancé)

MERCREDI 19h45 > 21h00 (débutant)

Yoga Nidra

MARDI 20h15 > 21h30

7 Rue de Viarmes

Salle de l'ASMR

Hatha Yoga

MERCREDI 12h30 > 13h30

JEUDI 12h15 > 13h15

2
nouveaux
créneaux !

Piscine de Bréquigny

Hatha Yoga

JEUDI 12h25 > 13h40

Hôtel de Rennes Métropole

Salle Oxygène

Hatha Yoga

JEUDI 17h20 > 18h35 et 18h45 > 20h00

Reprise des cours

> mardi 13 septembre

> mercredi 14 septembre

> jeudi 15 septembre

Hatha Yoga

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.

Sur les cours animés par Sylvia, une séance par trimestre fait découvrir le Yoga Nidra. Pour le niveau avancé, une séance par trimestre permet de s'initier à la méditation.

Cécile a terminé sa formation à l'Institut Français de Yoga. Astangha, yoga postural et un voyage de 6 mois en Inde ont conduit Cécile à suivre depuis 2017 une formation d'enseignant de yoga.

Cette discipline est pratiquée collectivement et s'acquiert dans l'assiduité. Des vêtements amples dont 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.

Horaire de début des séances	Professeur
Mardi 18h45	Sylvia
Mercredi 12h30	Cécile
Mercredi 19h45	Sylvia
Judi 12h15	Cécile
Judi 12h25	Sylvia
Judi 17h20 et 18h45	Cécile

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 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 de début de la séance	Professeur
Mardi 20h15	Sylvia

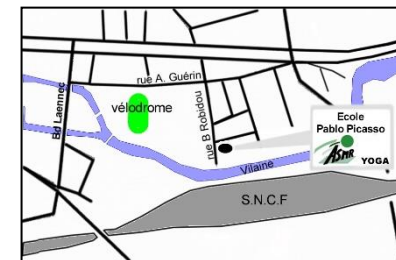
Infos pratiques

30 séances d'1h00 ou 1h15mn (les cours ne sont pas assurés pendant les vacances scolaires)

Merci d'arriver 10 mn en avance pour vous installer

+ École primaire Pablo Picasso (Rue Philippe Nordmann)

Salle de sport de l'école ; accès par le portail à droite de l'entrée principale de l'école primaire, puis par l'escalier extérieur.



Règles à respecter :

- L'accès par le portail est réservé aux piétons et aux vélos (pas d'engin à moteur)
- La salle de sport doit être laissée telle que trouvée en début de séance

+ Salle de l'ASMR (7 Rue de Viarmes)

Accès par le 7 Rue de Viarmes, passer sous le porche, la salle se trouve à droite. La salle ne dispose pas de matériel (tapis, ...). Prévoir son tapis de yoga pour ce site.

+ Piscine de Bréquigny (10 boulevard Albert 1^{er})

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. La salle ne dispose pas de matériel (tapis, ...). Prévoir une serviette de plage pour ce site.

Règles à respecter :

- Se déchausser avant de monter sur les tatamis

+ Hôtel de Rennes Métropole (4 avenue Henri Fréville)

Salle Oxygène au rez-de-chaussée du bâtiment.