2021
2022

emma yoga

ENFANT/ADOLESCENT.E

ADULTE

INTRODUIRE LE YOGA DANS NOS VIES

Dans un monde riche en sollicitations, connexions, interactions, les jeunes, comme les adultes, ressentent **le besoin de se poser, de se détendre, de respirer et de se recentrer**.

Le yoga et la relaxation sont des techniques qui répondent à ces besoins.

À travers des temps de postures, de respirations, de relaxations, de visualisations, chacun.e pourra expérimenter le lâcher-prise, l'attention au souffle, aux sensations corporelles et ainsi retrouver de la fluidité et de l'espace dans son corps, de la confiance en soi, de la légèreté, du calme.

Chacun.e, **quelque soit le niveau** de sa pratique du yoga (débutant.e ou avancé.e), pourra trouver sa place dans les séances proposées.

L'INTERVENANTE

Emmanuelle Janvier a débuté le hatha yoga en 1997 à Paris avec Alice Ferrero et suit, aujourd'hui, des cours à Rezé avec Richard Lubert (ASBR).

Elle se forme à Paris depuis 2013 avec le **RYE** (Recherche de Yoga dans l'Éducation), organisme agréé par l'Éducation Nationale. Cette association transmet à ses adhérent.e.s des techniques de yoga et de relaxation adaptées aux enfants et adolescent.e.s.

Depuis 2018, elle suit la formation de yoga pour adultes avec l'**EFYO** (École Française de Yoga de l'Ouest) à Angers. Cette école est ouverte aux différents courants de hatha yoga. Elle a reçu en juin 2021, la certification provisoire de l'école qui lui permet, aujourd'hui, de proposer des cours aux adultes.

À CHAQUE ÂGE, SON COURS...

CE1 au CM2
de 16h15 à 17h15
tous les mercredis.

6ème à la 3ème
de 17h30 à 18h30
tous les mercredis.

Ados/Adultes
de 18h30 à 19h45
tous les jeudis.

Tous les cours ont lieu au studio Pylônes (nouvelle salle de 100m²), 66 rue de la Paix à Bouguenais.

Respect des consignes sanitaires*

Aération entre chaque cours • Salle pouvant être sur-ventilée • 4m² par personne si nécessaire • Cours *via* Zoom si confinement.

** Ces consignes sont susceptibles d'évoluer ou d'être revues selon le contexte sanitaire du moment.*

BULLETIN D'INSCRIPTION

JE COCHE MON CHOIX (UNE FICHE PAR PERSONNE)

❏ Cours du CE1 au CM2 ❏ Cours de la 6ème à la 3ème

❏ Cours ados/adultes (à partir de la seconde)

Prénom :..... Nom :..... Âge :.....

Adresse :.....

.....

Mail :.....

Téléphone fixe :..... Portable :.....

Merci de bien vouloir signaler les éventuels problèmes de santé (ex : asthme, scoliose, etc) :.....

(Suite au dos)

DU CE1 AU CM2

À travers des temps de vivre-ensemble, d'élimination des tensions, de postures, de respirations, de relaxations, de visualisations, les enfants pourront développer leur capacité d'écoute et d'attention, identifier leurs émotions, ressentir du bien-être, du calme.

Les enfants seront accueillis **à partir du mercredi 6 octobre 2021 de 16h15 à 17h15** (dernier cours le mercredi 22 juin 2022).

125 € l'année

+ 5 € de cotisation à ajouter pour chaque inscription individuelle.

Groupe de 10 enfants maximum

DE LA 6ème À LA 3ème

Les jeunes découvriront différents temps durant les séances qui leur permettront de se détendre, de trouver un espace de calme, d'attention, d'identifier et verbaliser leurs émotions. Ils pourront découvrir des techniques afin de mieux gérer leur stress au collège lors, par exemple, d'évaluations et d'oraux, voire pour le brevet.

Les jeunes seront accueillis **à partir du mercredi 6 octobre 2021 de 17h30 à 18h30** (dernier cours le mercredi 22 juin 2022).

125 € l'année

+ 5 € de cotisation à ajouter pour chaque inscription individuelle.

Groupe de 12 jeunes maximum

ADOLESCENT.E.S ET ADULTES

Un cours d'une heure quinze ouvert aux adolescent.e.s à partir de la seconde et aux adultes. L'occasion de pratiquer des postures, des respirations guidées, des visualisations dans un état de détente et de concentration tout en respectant les limites du corps. Des techniques de préparation aux examens et de gestion du stress pourront être transmises si le groupe le souhaite.

Cours **à partir du jeudi 7 octobre 2021 de 18h30 à 19h45** (dernier cours le jeudi 23 juin 2022).

160 € l'année

+ 5 € de cotisation à ajouter pour chaque inscription individuelle.

Groupe de 15 personnes maximum

INTERVENTIONS SUR SITE

(ÉCOLE, COLLÈGE, LYCÉE, ÉCOLE POST-BAC, CENTRE DE LOISIRS, ACCUEIL PÉRISCOLAIRE, CLUB SPORTIF, RÉSIDENCE SENIOR...)

Vous souhaitez apporter de la détente aux enfants, adolescent.e.s adultes ou seniors de votre établissement ou structure ? Intégrer dans vos pratiques des techniques de relaxation, de concentration ? Les préparer à un événement particulier ?...

Pour toutes demandes spécifiques, n'hésitez pas à nous contacter.

emma yoga
ENFANT/ADOLESCENT.E • ADULTE

emmayoga@orange.fr • 06 95 75 96 73

BULLETIN D'INSCRIPTION

- ❑ Cours du CE1 au CM2 : 125 € — €
- ❑ Cours de la 6ème à la 3ème : 125 € — €
- ❑ Cours adolescent.e.s et adultes : 160 € — €
- ☒ Adhésion annuelle individuelle à l'association : 5 € — 5 €

Total €

J'autorise l'association Emma Yoga à prendre ma fille/mon fils mineur.e en photo durant les séances et à les utiliser pour tout support d'information relatif à l'activité :
❑ oui ❑ non
Date et signature :

Règlement par chèque à l'ordre de l'Association Emma Yoga
Possibilité d'adresser votre inscription à : Association Emma Yoga, 4 rue de la Marsoire, 44340 Bouguenais.