

Yoga pour enfants

À travers des jeux, des contes et l'imagination, les enfants sont initiés au yoga. De façon ludique, en leur proposant un yoga dynamique et adapté, les enfants apprennent à mieux connaître leur corps, la relation à l'autre et à découvrir comment la respiration peut les aider à gérer leurs émotions.

Les séances ont lieu dans le cadre des activités périscolaires.
Tarif sur demande.



Cours collectifs et cours individuels

Le yoga est un enseignement vivant de maître à élève(s). Respectant cette tradition, je propose des cours collectifs et/ou individuels.

Les cours collectifs se déroulent dans une ambiance conviviale, en groupe de maximum 12 personnes. Le yoga est adapté en fonction des possibilités de chacun afin que tous puissent bénéficier aux mieux de ses effets.

Les cours individuels permettent d'approfondir et de développer votre pratique personnelle. Ils sont aussi destinés aux personnes qui pour des raisons de santé ne peuvent suivre les cours collectifs.

TARIF DES COURS			
LE COURS	L'ANNÉE	COURS INDIVIDUELS	
10€* <small>2 séances par semaine: la 2ème à moitié prix</small>	250€*	35€*	
<small>cours d'essai gratuit / * +10€ de frais de dossier (1/an)</small>			

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
LIMOUX	TOUT PUBLIC 18h30 - 19h45 <i>Centre Ondes Vives</i>	TOUT PUBLIC 12h15 - 13h15 14h00 - 15h30 <i>Dojo de la Haute Vallée</i>	TOUT PUBLIC 18h30 - 19h45 <i>Centre Ondes Vives</i>	TOUT PUBLIC 9h15 - 10h45 <i>Centre Ondes Vives</i>	YOGA MATERNITE 9h15 - 10h45 <i>Dojo de la Haute Vallée</i> YOGA POST NATAL 11h00 - 12h00 <i>Dojo de la Haute Vallée</i>
CARCA.		TOUT PUBLIC 9h30 - 11h00 <i>C.L. Lagrange</i>			
LADERN				TOUT PUBLIC 14h30 - 16h00	
LES SÉANCES POUR ENFANTS ONT LIEU DANS LE CADRE DES ACTIVITÉS PÉRISCOLAIRES.					
CENTRE ONDES VIVES : 47 av. Fabre d'Eglantine, 11300 LIMOUX DOJO DE LA HAUTE VALLEE : 13 bis route de Carcassonne, 11300 LIMOUX CLUB LEO LAGRANGE : 36 rue Mazagran, 11000 CARCASSONNE					

VIVEKA YOGA - *Sophie Geulin**
06 89 02 86 35

www.franceyogaretreats.com
sophie.geulin@gmail.com

*Diplômée de l'IFY, Institut Français de Yoga, de l'école E.V.E.S.O.
Yoga Maternité Naissance Sud Ouest et du RYE Recherche sur le yoga dans l'Education.



Viveka Yoga



Tout Public
Yoga et Maternité
Yoga pour Enfants

le mot yoga signifie « se relier »...

...Se relier à soi-même

- prendre le temps de se retrouver dans son corps, de l'étirer, l'assouplir, détendre les muscles tout en les fortifiant.
- développer et approfondir sa respiration.
- porter attention à ses ressentis, à ses émotions.
- être plus attentif et présent à soi-même, plus à l'écoute de ses besoins.
- diminuer le stress, développer la persévérance et la confiance.
- retrouver un équilibre intérieur
- ressentir plus de vitalité

... Prendre soin de soi tout simplement.

...Se relier aux autres

Les séances de yoga nous amènent à une attention plus développée au moment présent, à un équilibre intérieur et ainsi tout naturellement la relation avec nos proches, nos collègues, notre environnement se transforme.

... La vie devient plus harmonieuse.



Le yoga est un art de vivre, un chemin vers l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit.

C'est une sagesse ancienne dont la pratique conduit à un mode de vie plus sain, plus heureux, plus paisible et permet une pleine présence à soi et aux autres...

Je pratique le yoga depuis l'âge de 24 ans. Avec maintenant toutes ces années d'expérience, je réalise à quel point le yoga m'a permis d'avancer d'un pas sûr et tranquille, même dans la tempête, sans jamais perdre confiance. Et plus j'ai pratiqué, plus la joie c'est installée en moi alors j'ai décidé de transmettre.

J'ai suivi une formation à l'enseignement du yoga auprès de l'Institut Français du Yoga, dans la tradition de l'enseignement de Krishnamacharya et de Desikachar. J'ai maintenant plus de 10 années d'expérience dans l'enseignement du yoga et je propose différents cours collectifs ou individuel adaptés à chacun.

Sophie Geulin

Yoga et maternité

C'est en étant enceinte de ma fille (cela remonte à plus de 20 ans !) que j'ai décidé d'enseigner le yoga pour femmes enceintes. J'étais tellement bien dans mon corps pendant mes pratiques, je me sentais pleinement reliée à mes bébés (parce qu'il y en a eu un autre après !) et bien préparée pour l'accouchement que là encore j'ai souhaité partager mon expérience.

J'ai suivi un enseignement du yoga pleinement adapté à la femme enceinte auprès de l'école E.V.E.S.O Yoga Maternité Naissance Sud Ouest.

Les séances mettent l'accent sur le bien être pendant la grossesse et préparent à l'accouchement avec des mouvements, des postures, des respirations adaptés à chacune.

Yoga post-natal

Quoi de plus naturel que de continuer les séances de yoga pré-natal avec des séances de yoga post-natal avec bébé ! L'orientation est ici portée sur la maman qui a accouché, qui a besoin de prendre soin de son corps en douceur. Et puis c'est aussi l'occasion de se retrouver avec les autres mamans...et de parler bébés !

