



## Atelier de pratique du Hatha YOGA au sein de l'Association Sportive Culturelle et d'Entraide de l'Équipement Avec Namaste Limoges

### Présentation :

Le terme Yoga recouvre un grand nombre de familles différentes. Nous nous intéressons ici à la forme la plus répandue en Occident, celle du Hatha Yoga.

La relation entre Yoga et Santé est aujourd'hui avérée. Par ailleurs, la pratique du Yoga n'est pas que le simple travail du corps sur un tapis, elle permet aussi de développer des compétences en dehors du tapis, dans la sphère scolaire, professionnelle ou de manière générale dans le quotidien.

### 1-Public concerné par les ateliers proposés :

- adultes y compris seniors et femmes enceintes, débutants ou confirmés, groupe  $\leq 10$  personnes selon *scénarii*.

### 2-Intérêt général du Hatha Yoga :

Le Hatha yoga comporte différents aspects permettant :

- d'entretenir, fortifier, assouplir le corps et particulièrement la mobilité de la colonne vertébrale via les postures statiques et dynamiques (asanas) en accord avec la respiration et dans le respect de ses limites corporelles et émotionnelles et en dehors de toute recherche de performance ;
- d'améliorer sa concentration, via principalement les postures d'équilibre, respiration, relaxation ou exercices spécifiques de concentration
- d'apprendre à relaxer le corps et le mental au travers des exercices de respirations (pranayama) et de relaxation, se déconnectant ainsi des sollicitations extérieures et se connectant aux sensations du corps
- d'augmenter la capacité respiratoire via les exercices de respirations

### 3- les adultes : débutants ou confirmés, y compris seniors et femmes enceintes,

Le manque d'activités physiques, le manque de repos mental ajoutés à l'accumulation des tensions quotidiennes liées à la vie professionnelle et personnelle créent des contractions musculaires à l'origine de nombreux maux tels que le mal de tête, mal de dos, douleurs des cervicales, intestinales, insomnie, irritabilité...et le STRESS.

Le stress professionnel est aujourd'hui clairement associé aux risques psychosociaux dont le coût social en France atteint un chiffre supérieur à 3 milliards d'euros. Il est à l'origine de plus de 50% des causes d'absentéisme. « *Un salarié européen sur 5 déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail* » tous secteurs d'activité confondus. Hormis les actions organisationnelles de prévention de l'entreprise, un apprentissage des techniques de relaxation peut apporter un mieux-être au salarié.

#### a) Intérêts spécifiques:

- (ré-) apprendre à respirer
- se reconnecter aux corps, percevoir et localiser les tensions et les blocages
- lâcher prise et détendre les tensions physiques et mentales accumulées au travail, dans le quotidien
- sortir du culte de la performance en étant à l'écoute de soi et de ses limites personnelles

Résultats attendus : corps plus souple et détendu, sommeil plus profond, meilleur équilibre émotionnel, acquisition d'outils pour mieux gérer le stress, mieux « vieillir »



b) séance type :

Durée : 1h30 dont 10 à 20mn de relaxation finale,

- relaxation initiale =5mn
- chanter le son OM, son prononcé sur une expiration longue permettant d'apaiser le mental
- exercices de respiration utilisant l'ensemble de la cage thoracique
- exercices de concentration et/ou de détente des yeux
- échauffer et assouplir le corps
- postures travaillant la colonne vertébrale sur les 3 axes favorisant la verticalité de la colonne, l'ouverture de la cage thoracique, l'équilibre
- relaxation finale

Le rythme et les postures sont adaptés à la cible (voir ci-dessous). Le maintien prolongé et la difficulté des postures évoluent au fur et à mesure des ateliers.

Si un cours tous niveaux dédié est le *scénario* retenu, le cours sera organisé de telle manière que chacun puisse pratiquer selon son niveau et son corps.

débutants	postures simples et progressives, relaxations plus longues entre les postures
confirmés	postures avec variantes et postures d'inversion pour une meilleure oxygénation du cerveau
Seniors*	postures simples et progressives utilisant des accessoires d'aide.
Femmes enceintes (grossesse>3mois)	Postures adaptées

*\*Nous entendons ici par senior, toute personne ayant une flexibilité réduite ou un état de santé nécessitant des postures adaptées. Il ne s'agit donc pas réellement d'âge mais de mobilité du corps.*

#### **4- Matériel nécessaire**

Tous ateliers : couverture et coussin uniquement à la charge du pratiquant, tapis à disposition dans la salle. Voir *scénario*

#### **5- Certificat médical**

Présenter un Certificat médical et spécifier tout risque d'hypertension, diabète, glaucome, douleurs lombaires ou cervicales, arthrose,...

#### **6-Local des activités :**

Les ateliers ont lieu dans la salle de l'association. Voir *scénario*



## 7- Offre pour l'année scolaire 2013/2014 :

a) **Scenario 1 : séance dédiée aux employés du ministère** dans la salle de Namaste Limoges, groupe ≤10 personnes,

Prestation :

- atelier 1h30,
- séance hebdomadaire placée dans les créneaux libres du planning ci-dessous du lundi au vendredi
- du lundi 2 septembre 2013 au vendredi 27 juin 2014, soit 35 semaines hors vacances scolaires, cad 35 séances.
- **Forfait annuel : 2280€/TTC et charges comprises (TVA non déductible), soit -46% de réduction**

b) **Scenario 2 : séance non dédiée, les employés du ministère s'intègrent aux horaires ouverts au public** dans la salle de l'association, rue du général du Bessol, groupe ≤10 personnes,

Prestation :

- atelier 1h30,
- cf. horaires ci-dessous
- du lundi 2 septembre 2013 au vendredi 27 juin 2014, y compris pendant les vacances scolaires, hors Noël et 2 semaines pendant le 1<sup>er</sup> semestre 2014, soit 39 semaines.
- **Tarifs préférentiels comité pour les salariés et leurs enfants, dès 10 adultes inscrits**

Tarif	Normal	Comité d'entreprise
Adhésion 2013/2014	15€	15€
1 cours adulte	15€	15€
Carte 10 cours <sup>1</sup> adulte	120€	108€ => -10%
1 mois illimité <sup>2</sup>	96€	77€ => -20%
1 trimestre <sup>3</sup> : 1 cours hebdomadaire	135€	121.5€ => -10%
1 trimestre : illimité	240€	192€ => -20%
1 an <sup>4</sup> : 1cours hebdomadaire	390€	370.5€ => -5%
1 an : illimité	600€	510€ => -15%
1 cours enfant	12€	12€
Carte 10 cours enfant	80€	72€ => -10%
Cours particulier au siège <sup>5</sup>	45€	40€ => -10%
Méditation	Entrée libre pour les adhérents	

horaires	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
10h00						Y. Doux et F. Enceintes 1 samedi sur 2
11h30						
12h15		Yoga Eveil	Yoga Eveil et Femmes Enceintes	Yoga Doux	Yoga Variations	
13h30						
14h00						
15h00			Yoga enfants			Atelier: dates à définir
15h30	Yoga Eveil				Yoga Intermédiaire	
16h00						
16h30			Yoga enfants			
17h00				Yoga Eveil		
17h30	Yoga Doux	Yoga Variations				
18h00			Yoga Intermédiaire			
18h30						
19h00		Yoga Doux				
19h30	Yoga intermédiaire			Yoga Variations		
20h00						
20h30			méditation			
21h00						

### Descriptif des cours :

YOGA INTERMEDIAIRE : exercices de respiration, échauffement et assouplissement, pratique des 12 postures de base de la méthode Sivananda avec variations, relaxation par autosuggestion=> pour ceux qui ont une pratique préalable du Yoga.

YOGA DOUX : postures de base sans variations, relaxations plus longues entre les postures=> pour ceux qui ont une pratique préalable du Yoga

<sup>1</sup> Carte valable : 6 mois

<sup>2</sup> Du 1<sup>er</sup> du mois à la fin du même mois

<sup>3</sup> Du 1<sup>er</sup>/09 au 20/12/2013, du 6/01/2014 au 31/03 ou du 1<sup>er</sup> avril au 27 juin 2014.

<sup>4</sup> 39 semaines entre le 2/09/2013 et 27/06/2014

<sup>5</sup> Le déplacement à domicile peut être envisagé



**YOGA EVEIL** : apprentissage progressif des postures de base et de la salutation au soleil, relaxations plus longues entre les postures=> idéal pour commencer et se familiariser aux exercices de respiration, à l'enchaînement des postures de la méthode Sivananda et pour toute personne ayant une flexibilité réduite ou un état de santé nécessitant des postures adaptées.

**YOGA FEMMES ENCEINTES** : pour mieux vivre sa grossesse, cours normal avec postures adaptées.

**YOGA VARIATIONS** : enchaînements variés de postures toniques.

**YOGA ENFANTS** : pour les enfants de 6 à 12 ans

**MEDITATION** : pour méditer en silence et en groupe.

## **Journées portes ouvertes : 9à17h**

- samedi 6 juillet 2013
- samedi 7 septembre 2013
- 9h30 à 10h30 : enfants
- 11h à 12h30 et de 14h à 16h : adolescents, adultes, y compris femmes enceintes

*Réservation nécessaire, capacité max par séance : 10 personnes*

**Pour faire votre propre opinion !**

## **8 - Intervenant : Jamila BALLANY**

Ingénieure issue du milieu industriel, elle a débuté le yoga en 2004 au sein de la fédération française de SwáSthya Yoga et ressent très vite les bienfaits de cette pratique dans une vie professionnelle soumise au stress et aux tensions liés à la quête permanente de la performance.

En 2006, lors de son installation à Limoges, elle découvre le Hatha Yoga issu des enseignements Sivananda et le pratique au sein de l'association la Route Du Soi, dont elle fût aussi trésorière.

Diplômée des centres internationaux Sivananda de Yoga Vedanta, elle enseigne aux adolescents et adultes de 5 à 62 ans et intervient au centre Sivananda de Paris.

Spécialisation (20h) « enseigner aux plus de 50ans » au centre Sivananda d'Orléans

Spécialisation (20h) « enseigner aux enfants » au centre Sivananda d'Orléans.

Cofondatrice de l'association Namaste Limoges dont l'objet principal est de faire découvrir le Hatha Yoga sous ses différentes formes dont la méthode Sivananda

Elle parle aussi anglais