



Yoga Pour Tous

Le Yoga

Le yoga propose la relaxation et le bien-être procurés par la recherche de l'harmonie entre le corps et l'esprit. C'est le moyen d'acquérir la maîtrise de ses émotions. Cette philosophie conduit également au respect de soi et de son environnement. C'est pour cela que l'on associe souvent cet art de vivre au mot "zen".

Cette discipline permet à chacun, à son niveau, de se retrouver, au calme, lors de moments dédiés à la pratique, sous l'apparence d'une gymnastique posturale évolutive. Le travail en souplesse de son corps et la maîtrise de sa respiration associés à une grande concentration permettent de se découvrir et participent à son développement personnel.

Une séance de yoga type commence par la relaxation, la recherche du bien-être et la perception de son corps. On aborde ensuite l'amplitude des respirations et l'éveil musculaire. On est enfin prêt. Alors vient le temps des asanas en dynamique et en statique, travail du corps, du souffle et de l'esprit. On termine la séance par des exercices de respiration consciente, assis ou allongé.

Asana se traduit par :

Exécuter des postures lentement en contrôlant le rythme de sa respiration et se concentrant sur la coordination corporelle et mentale. En fonction de son niveau, "vivre" la posture permet d'atteindre un état physique et mentale stable, calme et confortable.



Yoga Pour Tous

Odile Moreau, votre professeur de Yoga

Elle commence à pratiquer le Yoga il y a 16 ans, en tant que sportive, en complément de la danse et du marathon. Elle est alors Vice Présidente fondatrice d'un club de course à pied qui compte jusqu'à 80 coureurs qui participent aux compétitions internationales et qu'elle anime plusieurs années. Conjointement elle cultive sa passion pour le Yoga et ses bienfaits, ce qui la conduit à l'enseignement. Sollicitée, elle donne des cours dans des clubs, des associations, et auprès de ses amis sportifs.

En 2002 elle décide de s'investir totalement dans cette discipline et de passer son professorat. Durant ses 4 années d'études, elle est formée à l'enseignement du Yoga par Patrick Tomatis, président de l'école Française de Yoga et du Syndicat National des Professeurs de Yoga, lui même élève de Nil Hahoutoff.

Membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga, ses compétences sont reconnues par l'Union Européenne de Yoga. Aujourd'hui, elle enseigne et organise des stages dans le beau cadre du littoral vendéen.



Yoga Pour Tous

Les cours de Yoga

Pour les débutants qui souhaitent la relaxation et mieux gérer leur stress simplement par la détente et l'harmonie avec leur corps.

Pour les sportifs, amateurs ou professionnels, en complément de leur entraînement pour acquérir plus de souplesse, de concentration et dépasser leur performance grâce à la maîtrise du souffle ;

A tout âge, chaque posture est exécutée en fonction de ses propres capacités. Il n'y a pas de compétition en yoga, c'est la recherche du bien-être.

Les cours individuels sont dispensés à domicile ou dans la salle de Yoga de Saint-Hilaire-de-Riez.

Les cours collectifs ont lieu à Saint-Hilaire-de-Riez, Notre-Dame-de-Riez et Le Fenouiller.



Yoga Pour Tous

Les stages de Yoga

Un stage de Yoga permet de faire une parenthèse, de se poser et d'apprécier ...

En effet, le stress de la vie urbaine, l'exigence de l'activité professionnelle ou le quotidien tout simplement, laissent peu de temps pour s'occuper de soi.

D'un minimum de 2 jours jusqu'à 5 jours les participants se retrouvent dans une ambiance amicale et détendue dont l'objectif est de pratiquer le Yoga et de se ressourcer.

Vie pratique

HORAIRES :

Les cours de yoga se déroulent de 9h30 à 12h00 et de 17h30 à 19h00.
Le mercredi après-midi est libre.

HEBERGEMENT :

L'hébergement se fait dans une maison très lumineuse, située dans un quartier calme et charmant, qui accueille au maximum 8 personnes.

ACCES :

Le lieu de séjour est aisément accessible à pieds, la gare est à 1,5 km, en voiture par l'autoroute A11 jusqu'à Nantes ou A83 / A87 jusqu'à La Roche Sur Yon qui se trouve à 50 km ou en avion par l'aéroport de Nantes qui est à 70 km.

REPAS :

Tout le monde est invité à participer à l'élaboration du petit-déjeuner et du dîner pour le groupe, qui sont pris sur place.
Le déjeuner est pris à l'extérieur.

Lieu d'accueil

Maison agréable située à Saint-Hilaire-de-Riez, environ à 1,5 km de la plage, du centre ville, des commerces et à 500 m de la forêt domaniale des pays de monts.

Face à l'océan Atlantique, au cœur de la Côte de Lumière, la commune de Saint-Hilaire-de-Riez jouit d'une situation exceptionnelle, elle offre aux visiteurs la diversité et la richesse de ses espaces naturels préservés.

- 12 km de plages de sable fin bordées de dunes,
- 3 km de côte rocheuse nommée Corniche Vendéenne,
- une forêt domaniale plantée de pins maritimes sur 600 hect,
- des marais salants.

Saint-Hilaire-de-Riez bénéficie de la douceur climatique propre à la côte vendéenne, caractérisée par plus de 220 jours d'ensoleillement par an.



Yoga Pour Tous

Découvrir Saint-Hilaire-de-Riez, c'est profiter de la magie de l'Océan, de la quiétude de la forêt et du charme de marais ancestraux.

Nature et Culture

- La Vendée dispose d'une histoire et d'un patrimoine d'une grande richesse. Selon les disponibilités, vous pouvez accéder à des sites qui témoignent de ce passé culturel, artistique et identitaire, comme « Les Rimajures », le Musée Milcendeau, la Bourrine du Bois Juquaud, etc.
- Dans un environnement préservé, c'est d'abord la diversité des paysages vendéens entre plaine, marais, forêt et littoral qui vous séduiront lors des randonnées pédestres.
- « Créer est un acte souverain de vie » Henri Guérin, Peintre Verrier.
Une après-midi d'expression par le dessin et la couleur est animée par Esther Strub, artiste peintre, formatrice en art plastiques.
Elle propose l'apprentissage par le regard, la réception par les sens, puis l'expression du ressenti au travers de techniques assez libres.
- Les soirées sont libres, propices à la convivialité, amicales et détendues.