



# 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**

Vice-Présidente fondatrice d'un club de course à pied, elle participe aux compétitions internationales et cultive sa passion pour le Yoga. Ses bienfaits compensent les traumatismes de la course de fond. Vu les résultats, elle est sollicitée pour donner des conseils auprès de ses amis sportifs.

A partir de 2002, elle se consacre au professorat de Yoga. Durant ses 4 années d'études, elle est formée à l'enseignement 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 - FNEY - 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.

Elle est également entraîneur Fédéral de Marche Nordique, discipline qui harmonise la coordination des mouvements de l'ensemble du corps, sans traumatisme. Membre de la Fédération Française d'Athlétisme - FFA - elle organise des stages très complémentaires du Yoga dans une approche respectueuse du corps et de l'esprit.



# Yoga Pour Tous

## **Les cours de Yoga**

---

Pour les Yogis pratiquants confirmés ou débutants, qui souhaitent mieux gérer leur stress simplement par la détente et la relaxation et atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit.

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**

---

Le stress de la vie, l'exigence de l'activité professionnelle ou le quotidien tout simplement, laissent peu de temps pour s'occuper de soi. Un stage permet de faire une parenthèse, de se poser et d'apprécier le présent... D'une durée de 1 journée à 5 jours selon les dates, les participants se retrouvent dans une ambiance amicale et détendue dont l'objectif est de pratiquer le Yoga et des activités conviviales complémentaires, pour se ressourcer.

Ces animations sont diverses et fonction du stage. Elles permettent, soit d'en approfondir la connaissance, soit de satisfaire ceux qui désirent les découvrir, quel que soit le niveau : Yoga du dos, séances de méditation, marche nordique, mandala, randonnées, Yoga des yeux, etc.

## **Nature et Culture**

La Vendée dispose d'une histoire et d'un patrimoine d'une grande richesse. 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.

Ile de 5000 habitants dont un quart a moins de 25 ans, l'Ile d'Yeu est une terre vivante, conviviale, profondément marquée par cet appel du large qui envoûte tous ceux, amoureux de la mer, qui ont, un jour, choisi d'y jeter l'ancre ne serait-ce qu'un moment. Ne dit-on pas ici : " Oya deux jours, Oya toujours ".