



YOGART

Sophie Moreau

Formée au Hatha Yoga à l'École Nationale de Professeurs de Yoga ENPY
Formée à la Yogathérapie à l'Institut Français de YogaThérapie IDYT
Diplômée et Membre de la Recherche sur le Yoga dans l'Éducation RYE

Découvrir le Hatha Yoga

Locaux d'Enjoyoga
16 rue de Bel Air
79000 Niort

S'aligner, respirer, s'intérioriser

Outil merveilleux dans la connaissance de soi, le développement personnel et le renforcement du corps, le yoga ouvre les portes de notre potentiel. Le yoga se pratique sur un tapis, mais surtout dans les mille et une petites actions du quotidien. Exercer, respirer, nourrir, méditer, le chemin du yoga nous fait progresser dans l'équilibre.

Mes années de pratique de yoga et mon enseignement auprès d'enfants puis d'adultes, m'ont amené à transmettre la discipline du Hatha Yoga après m'être formée au R.Y.E. (Recherche du Yoga dans l'Éducation) et à l'E.N.P.Y. (selon l'enseignement de TKV Desikachar). Pour approfondir les aspects thérapeutiques liés au yoga, j'ai suivi une formation de yogathérapeute avec le Dr Lionel Coudron (Institut Français de Yogathérapie).

Le mot «Ha-Tha» signifie union des énergies du corps (le Yin et le Yang chinois). Le hatha yoga est non compétitif avec une qualité d'écoute corporelle. Chacun va à son propre rythme. Il vise à maintenir une bonne vitalité et santé à tout âge.

Citation

" Je reste convaincu que nous pouvons aller vers une société meilleure.

Mais ça ne peut pas être un objectif mesurable, planifiable, maîtrisable.

C'est un voyage : un pas après l'autre, une action après l'autre, attentif à ce qui, imprévu, émerge et nous appelle. "

Satish Kumar, Ecrivain et pédagogue indien

Cours collectifs 2023-2024

Séance classique : jeudi

Salle Enjoyoga

16 rue de Bel Air 79000 Niort

Séance Yogathérapie : sur rendez-vous

Salle de Yogart

22 place de l'église 79270 Saint Symphorien

Horaires

Jeudi de 18h45 à 20h00 (voir dates)

Tarifs

cours à l'unité / 15€

cours, inscription à l'année / 300€

Yogathérapie : 50€ (bilan) séance 35€

carte de 6 séances 190€

Contactez-moi par mail ou téléphone

contact 07 86 74 81 20

mail sophiemoreau411@gmail.com

N°SIRET 877 573 253 00011 APE:8551Z

Dates des 30 cours (jeudi) 2023 2024

septembre 28

octobre 5, 12 et 19

novembre 9, 16, 23 et 30

décembre 7, 14 et 21

janvier 11, 18 et 25

février 1, 8 et 15

mars 7, 14, 21 et 28

avril 4 et 11

mai 2, 16, 23 et 30

juin 6, 13, 20

Yogathérapie (suivi individuel sur 10 séances)

Contactez-moi par mail ou téléphone.