



Cours collectifs hebdomadaire 2023.2024 (33 semaines)

- **Vendredi de 11h à 12h15**
- **Vendredi de 12h30 à 13h30**

Tarifs Annuel :

- **1h15 = 300€**
 - **1h = 280 €**
- ⇒ **Paiement en 3 fois (possibilité en 6 ou 10 chèques à transmettre au début)**

Début des cours le vendredi 15 septembre

Une séance d'essai gratuite

Pas de cours pendant les vacances scolaires

Matériels yoga à disposition

Lieu : salle Enjoyoga : 16, rue de bel air Niort

Contact : charline halbaut. Sattva Yoga. Me contacter pour inscription et renseignements complémentaires .

- [**charlinehalbaut@outlook.fr**](mailto:charlinehalbaut@outlook.fr)
- **06.11.47.54.26**

Dates des ateliers thématiques (les différents thèmes du seront proposés mi septembre) du dimanche matin :

- **8 octobre.**
- **19 novembre.**
- **17 décembre**
- **28 janvier.**
- **24 mars.**
- **5 mai**
- **2 juin**

Sattva Yoga : charline halbaut

- ☒ **Après des études de psychologie et une vie de voyage en Europe, en Australie ... , le Yoga a croisé mon chemin il y a presque 15 ans . Et quelle rencontre , quelle découverte !! Et oui maintenant , je le partage, je l'enseigne depuis 2018 , quelle joie !!**
- ☒ **Ce Yoga ancestral m'a permis de trouver ma voie, me guide, m'accompagne chaque jour pour me retrouver, retrouver mon moi intérieur ; m'apportant de l'apaisement, de la sérénité, un bien être m'aidant à mieux vivre ds notre monde actuel**
- ☒ **Le Yoga est une « philosophie de Vie » , ce n'est pas que des postures, des étirements, c'est une approche que l'on trouve en Soi grâce à l'intériorisation, une présence, une écoute.....**
- ☒ **Ces mots vous parlent , alors n'hésitez pas à venir pratiquer ; découvrir ou poursuivre et/ou approfondir cette pratique du hatha Yoga.**
- ☒ **Le hatha Yoga , c'est le Yoga que j'enseigne, la voie qui permet de vous guider, de vous accompagner ds votre pratique. Le hatha yoga permet de trouver un équilibre en essayant d'unir la respiration, le mental et le corps . Un/des chemin menant vers une harmonisation en suivant multiples lignées et philosophie indienne.**

Mots clés représentant mes cours et mon approche yogique :

- **Rituels , cheminement**
- **Écouter, ressentir, observer**
- **Présence, l'ici et le maintenant, en conscience, intériorisation**
- **Postures, travail postural, le corps, anatomie , équilibre**
- **Respiration, souffle,**
- **Mental , pensées**
- **Relaxation, méditation**
- **Sons, mantras, musique**
- **Philosophie indienne, lecture**
- **Apaisement, calme intérieur,**

Tout ceci ds le partage, la douceur, le respect de chaque personne , chaque corps. À l'écoute.

Formation : eflyo (FNEY)

Divers stages , approches et lignées yogiques.

Pratique méditation bouddhiste, méditation zen (zazen)....

Des ateliers mensuels le dimanche matin seront proposés pour approfondir votre pratique et/ou se donner un temps pour soi .

NAMASTÉ

