



# 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 2024-2025*

Séance classique : **jeudi**

**Salle Enjoyoga**

**16 rue de Bel Air 79000 Niort**

Séance Yogathérapie : **sur rendez-vous**

**Salle 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 : 40€ (bilan) séance 25€

carte de 6 séances 140€

### *Contactez-moi par mail ou téléphone*

contact 07 86 74 81 20

mail [sophiemoreau411@gmail.com](mailto:sophiemoreau411@gmail.com)

N°SIRET 877 573 253 00011 APE:8551Z

### *Dates des 30 cours (jeudi) 2024 2025*

**septembre 19 et 26**

**octobre 3, 10 et 17**

**novembre 14, 21 et 28**

**décembre 5, 12 et 19**

**janvier 9, 16, 23 et 30**

**février 6, 13 et 20**

**mars 13, 20 et 27**

**avril 3, 10 et 17**

**mai 15 et 22**

**juin 5, 12, 19 et 26**

**Yogathérapie (suivi individuel sur 10 séances)**

**Contactez-moi par mail ou téléphone.**