



Hatha Yoga Club – Ateliers de yoga pour adultes – Saison 2025/2026

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Samedi 11 octobre	09h30 à 12h00	Sylvie de Carli	Diaphragme et méthode Eva Ruchpaul Le muscle du diaphragme joue un rôle essentiel dans notre respiration. Dans cet atelier, nous commencerons sa découverte par son anatomie. Nous évoquerons ensuite le travail de ce muscle dans les différentes postures de la méthode Eva Ruchpaul. Nous terminerons par une séance de pratique en relation avec ce que nous viendrons d'évoquer.	Pôle associatif de la Paix 26 rue de la Paix Chalon-sur-Saône Salle Coulon
Mercredi 22 octobre	18h15 à 20h45	Paule Grandisson	Yoga et relaxation profonde Nous commencerons par une séance de Hatha Yoga avec étirements au travers de postures (Asanas) et apprentissage du souffle au travers d'exercices respiratoires (Pranayama). Cette pratique d'Hatha Yoga permet l'éveil en douceur de l'énergie vitale, d'affiner le jeu de perceptions en déliant le corps pour l'amener progressivement à une détente musculaire et nerveuse et ainsi nous préparer un état d'écoute sans tension pour aborder la deuxième pratique de l'atelier : Nidra yoga. Nous enchaînerons sur une séance de Nidra Yoga qui est une relaxation très profonde et guidée effectuée en position allongée. Le Nidra Yoga induit progressivement et dans l'ordre une relaxation physique, émotionnelle et mentale. Il nous glisse progressivement vers un état de paix et de silence intérieur. Pour votre confort, prévoir un tapis, une sangle, une couverture ou un plaid chaud, un coussin fin pour la relaxation et une bouteille d'eau.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 € - fiche d'inscription téléchargeable sur notre site internet).

Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-2025-2026>

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Samedi 15 novembre	09h30 à 12h00	Corinne Fromont Guiguet	Yoga, art de se connecter à soi-même Se relier d'abord à son corps, à son souffle, sont autant de clés pour retrouver assurance et sérénité, souplesse, force, en confiance. Le déroulement des postures permet de s'ancrer dans le moment présent et de libérer les tensions, les doutes ... Cheminer vers sa vraie nature, retrouver son espace de possibles en alternant postures, pranayama et méditation, le yoga nous ouvre une voie de transformation et de libération pour un mieux-être, à notre rythme. Toutes les réponses que nous cherchons existent déjà en nous : nous devons seulement avoir confiance en notre capacité à y accéder.	Pôle associatif de la Paix 26 rue de la Paix Chalon-sur-Saône Salle Coulon
Samedi 6 décembre	09h30 à 12h00	Catherine Sibille	Yoga et psoas, le muscle de l'âme Le psoas est aussi appelé muscle de l'âme, muscle des émotions ou muscle poubelle, étant donné toutes les émotions qui viennent se loger ici. Il est intimement lié à nos réactions face à des événements stressants, ce qui en fait un élément clé dans certaines approches thérapeutiques du corps. Il est un muscle important qui influe sur tout le corps, il est le seul muscle à relier les jambes à la colonne vertébrale. Un psoas trop tendu ou dysfonctionnel peut générer des douleurs de ventre, jambes, reins, bassins, des problèmes de digestion, des balancements émotionnels. Si nous passons trop de temps assis, le psoas se contracte, se rétrécit. D'où l'importance de l'étirer, pour relâcher dos et émotions. Formons l'intention, pendant cette pratique d'être toujours conscients de nos émotions. Vivre les postures, ressentir, lâcher prise. Détendons notre esprit et restons présent(e)s, laissons ouvertes toutes nos portes sensorielles, sans rien bloquer de notre expérience. Respirons en grand.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 € - fiche d'inscription téléchargeable sur notre site internet).

Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-2025-2026>

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Samedi 10 janvier	09h30 à 12h00	Corinne Fromont Guiguet	Yoga anti-stress Cet atelier est conçu pour nous offrir un véritable espace de ressourcement ! C'est une invitation à explorer un espace intérieur libre de toute tension en suivant 3 étapes : 1. S'étirer, se délier, s'ouvrir, s'apaiser au fil des postures 2. Calmer le système nerveux grâce à des techniques de pranayama choisies pour réguler le stress et apaiser l'anxiété 3. Se laisser porter vers un état de détente intérieure avec une séance guidée de Nidra Yoga Le lien corps-esprit est harmonisé, il crée toutes les conditions favorables à la détente durable de chacun.	Pôle associatif de la Paix 26 rue de la Paix Chalon-sur-Saône Salle Coulon
Samedi 31 janvier	09h30 à 12h00	Catherine Sibille	Prendre soin de son nerf vague Si le nerf vague est encore souvent méconnu, il joue pourtant un rôle crucial sur notre bien-être. Aussi appelé le X ^e nerf crânien, sa stimulation apporte de nombreux bienfaits sur la santé physique, psychique et émotionnelle. Son action sur d'innombrables fonctions physiologiques autonomes (digestion, respiration, rythme cardio-vasculaire, bien-être du cœur et des poumons, thermorégulation...) en fait un nerf fondamental pour la santé globale. Il est également le principal acteur de l'action parasympathique, qui nous incite au relâchement, à la détente, au ralentissement, à la digestion et à la diminution du stress. En régulant notre nerf vague par le yoga (respirations, postures et relaxation), nous gagnons en détente, en sécurité, en capacité de gestion de nos émotions pour nous sentir mieux.	Pôle associatif de la Paix 26 rue de la Paix Chalon-sur-Saône Salle Coulon

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 € - fiche d'inscription téléchargeable sur notre site internet).

Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-2025-2026>

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Samedi 7 mars	09h30 à 12h00	Justine Barron (avec Jey Orha)	Yoga et handpan Nous proposons un atelier unique alliant yoga et musique live de handpan. Nous commencerons par une séance de Hatha Yoga pour explorer le mouvement, la respiration et la détente profonde. Puis, un musicien viendra jouer du handpan : ses sonorités douces, vibrantes et méditatives accompagneront une pratique de yoga restauratif et un temps de méditation guidée. Une immersion de 2h30 pour harmoniser le corps, apaiser l'esprit et se laisser porter par les vibrations. Cet atelier est ouvert à tous, quel que soit votre niveau de pratique.	Pôle associatif de la Paix 26 rue de la Paix Chalon-sur-Saône Salle Coulon
Samedi 28 mars	09h30 à 12h00	Corinne Fromont Guiguet	Yoga et éveil des sens Nous explorerons un espace où chaque geste est porteur de sens, dans la lenteur, l'écoute de soi, la vitalité et la douceur. Les sens en éveil, le « regard intérieur » mobilise l'attention sur la qualité du geste. Tous les sens occupent une place importante dans la pratique, tant sur le plan physique que mental. Ils permettent d'améliorer la concentration, de stabiliser les postures, de diriger l'énergie, de cultiver la conscience et d'explorer son monde intérieur. Cette attention nous mène progressivement vers Pratyahara, le retrait des sens.	Pôle associatif de la Paix 26 rue de la Paix Chalon-sur-Saône Salle Coulon

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 € - fiche d'inscription téléchargeable sur notre site internet).

Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-2025-2026>

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Mercredi 15 avril	18h15 à 20h45	Paule Grandisson	Yoga et relaxation profonde Nous commencerons par une séance de Hatha Yoga avec étirements au travers de postures (Asanas) et apprentissage du souffle au travers d'exercices respiratoires (Pranayama). Cette pratique d'Hatha Yoga permet l'éveil en douceur de l'énergie vitale, d'affiner le jeu de perceptions en déliant le corps pour l'amener progressivement à une détente musculaire et nerveuse et ainsi nous préparer un état d'écoute sans tension pour aborder la deuxième pratique de l'atelier : Nidra yoga. Nous enchaînerons sur une séance de Nidra Yoga qui est une relaxation très profonde et guidée effectuée en position allongée. Le Nidra Yoga induit progressivement et dans l'ordre une relaxation physique, émotionnelle et mentale. Il nous glisse progressivement vers un état de paix et de silence intérieur. Pour votre confort, prévoir un tapis, une sangle, une couverture ou un plaid chaud, un coussin fin pour la relaxation et une bouteille d'eau.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2
Samedi 6 juin	09h30 à 12h00	Catherine Sibille	Alignement énergétique et postural Chaque posture de yoga (asana) vise des sensations et bienfaits physiques spécifiques, en termes d'étirement, d'activation plus ou moins subtile de plusieurs parties du corps, de circulation énergétique. Avec l'alignement, il s'agit de définir plusieurs éléments indispensables à la réalisation de ces asanas, du point de vue de l'anatomie, de la physiologie du mouvement et des ressentis corporels visés. L'alignement en yoga contribue ainsi à s'assurer que la mise en place de la posture produit bien chez les élèves les sensations et bienfaits recherchés. Dans cet atelier, nous guiderons au son de la voix, au rythme des sensations, pour écouter au mieux notre corps et toujours aller dans les postures en revenant à l'essentiel, avec le moins de mouvements possibles, le moins d'efforts possibles pour passer fluidement d'une posture à une autre, en douceur et dans l'écoute de soi.	Pôle associatif de la Paix 26 rue de la Paix Chalon-sur-Saône Salle Coulon

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 € - fiche d'inscription téléchargeable sur notre site internet).

Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-2025-2026>

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>