

# Cours de Yoga

Du septembre 19 septembre 2023 au 22 juin 2024

**cours hebdomadaires – 3 lieux de pratique**

## **Professeur de yoga : Patricia Le Roux Dautin**

Elle est diplômée du Centre d'Etudes de Pédagogie et de Recherche pour le Yoga à Paris en 1992 avec pour professeur Bernard Bouanchaud.

Elle a suivi une formation spécifique à l'enseignement du Yoga pour enfants et adolescents en 1995 et une formation sur le Yoga et la santé en 1998.

Elle est diplômée du Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation en 2008.

Elle fait partie de l'Institut Français de Yoga à Paris (I.F.Y) et de la Viniyoga Fondation France.

**Elle enseigne le yoga depuis 33 ans.**

**Elle est diplômée le 1/05/2022 pour l'enseignement de la Yoga thérapie (promotion 2017/2022 avec le docteur N. Chandrasekaran et le professeur B. Bouanchaud.**

La base de son enseignement est inspirée de T.K.V. Désikachar, fils du grand yogi contemporain, T. Krishnamacharya, mort à 101 ans en 1989.

La méthode commence par une approche physique avec le travail des postures.

Elles nous permettent de développer la souplesse, la force musculaire et le bien-être de notre corps.

Le travail postural nous fait prendre conscience de notre respiration et de son importance pour notre équilibre physiologique et psychologique.

Le mot YOGA vient de « YUG » (le lien) entre notre corps, notre respiration, et notre mental. Cette discipline millénaire est portée par une philosophie (Yoga-Sutra de PATANJALI) qui sera abordée lors de certains cours et durant les stages d'approfondissement.

Les exercices tiennent compte de l'âge, de la profession, du sexe et sont adaptés à la santé et aux possibilités de tous : personnes actives, jeunes, retraités, femmes enceintes, personnes atteintes de la maladie de Parkinson et personnes à mobilité réduite...

## **YOG'Avenir propose chaque année :**

- des cours collectifs.
- des stages de « découverte et d'approfondissement »
- des cours individuels

1 cours individuel une fois par an est recommandé. (Sur Rendez-vous).

**Eveillons-nous à notre énergie et à notre vitalité.**

# Cours de Yoga

**Saison 2023-2024**

## **YOG'Avenir**



**Association loi 1901**

Maison de la vie associative et du citoyen  
191 rue de Verdun  
94500 Champigny-sur-Marne

SIRET 411075 591 00031

**Tél : 06-18-04-21-87**

**e-mail : [yogavenir94@gmail.com](mailto:yogavenir94@gmail.com)**

**Site web : [www.yogavenir.com](http://www.yogavenir.com)**