

Méthodes de prévention, de connaissance de soi et de bien-être.



Les méthodes **Abdos sans risque®**, **Périnée et Mouvements®** et **Cervica®** sont élaborées par Blandine Calais Germain. Je les propose sous forme d'ateliers. Contactez-moi pour connaître les détails.

Méthode Périnée & Mouvement®

Périnée & Mouvement® est une ligne de travail qui met en jeu le périnée dans le corps entier en action.

Tous les mouvements sont sélectionnés dans un but constant : amener des formes variées de sollicitation du périnée en situation constante de sécurité.

Retrouver un périnée fonctionnel, souple et tonique pour un plus grand confort de vie.

Méthode Cervica®

Cervica® est une méthode de mouvement conçue pour retrouver l'aisance, la mobilité et la force dans la région du cou. Elle inclut celui-ci dans des zones voisines : épaules, mâchoires, tête, thorax.

Cette méthode permet de savoir tourner la tête sans que le cou ne craque, de fortifier les muscles qui maintiennent le cou, d'éviter certains mouvements à risques, de trouver l'indépendance entre les mouvements de la tête et des épaules.

Un bien-être articulaire des cervicales qui retentit sur tout le mouvement corporel pour un plus grand confort de vie.

Méthode Abdos sans risque®

Abdos sans risque® est une suite d'exercices spécialement pensée pour renforcer les muscles abdominaux et les muscles dorsaux sans courir de risque pour le périnée, les disques intervertébraux et la paroi du ventre.

C'est une façon totalement nouvelle de travailler les abdos, mêlant constamment le renforcement, l'alternance, les étirements, et les coordinations des muscles abdominaux.

Des abdos bien vivants pour un corps tonique et mobile

Sophie Geulin* 06 89 02 86 35

www.franceyogaretreats.com sophie.geulin@gmail.com

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ABDOS SANS RISQUE LIMOUX 18h45 - 20h00 Salle FARINIER	YOGA CARCASSONNE 10h00 - 11h30 Salle LA PLACE	YOGA LIMOUX 18h30 - 19h45 Salle FARINIER	YOGA LIMOUX 9h30 - 11h00 Salle FARINIER	LIMOUX YOGA MATERNITE 9h15 - 10h45 Dojo de la HAUTE VALLÉE
	YOGA LIMOUX 14h00 - 15h30 Salle FARINIER			LIMOUX YOGA POST NATAL 11h00 - 12h00 Dojo de la HAUTE VALLÉE

LIMOUX
LIMOUX
CARCASSONNE

SALLE FARINIER : 13 chemin Farinier
DOJO DE LA HAUTE VALLEE : 13 bis route de Carcassonne
SALLE LA PLACE : 2 rue B. Fourneyron

*Diplômée de l'IFY, Institut Français de Yoga, de l'école E.V.E. Yoga Maternité Naissance, du RYE Recherche sur le yoga dans l'Éducation.

Certifiée méthodes **Abdos sans risque®**, **Périnée & Mouvement®** et **Cervica®** par Blandine Calais Germain.



Tarif des cours

COURS COLLECTIFS*

Année : 300€ / Trimestre : 130€
Carte de 20 cours : 260€
14€/séance (si 2 séances/semaine : 2ème Séance à 8€)

COURS INDIVIDUELS

40€/séance

Cours d'essai gratuit (Collectif) Etudiants, Lycéens, RSA -20 %

* +10€ de frais de dossier (1/an)

Sophie Geulin 06 89 02 86 35

Shweka Yoga

COURS DE YOGA

Pour débutants & confirmés

Yoga Maternité - yoga post-natal

MÉTHODES

Abdos sans risque®

Périnée & mouvement®

Cervica®



Le mot "YOGA" signifie "SE RELIER"...

...Se relier à soi-même

- prendre le temps de se retrouver dans son corps, de l'étirer, l'assouplir, détendre les muscles tout en les fortifiant.
- développer et approfondir sa respiration.
 - porter attention à ses ressentis, à ses émotions.
 - être plus attentif et présent à soi-même, plus à l'écoute de ses besoins.
 - diminuer le stress, développer la persévérance et la confiance.
 - retrouver un équilibre intérieur.
 - ressentir plus de vitalité.

... Prendre soin de soi tout simplement.

...Se relier aux autres

Les séances de yoga nous amènent à une attention plus développée au moment présent, à un équilibre intérieur et ainsi tout naturellement la relation avec nos proches, nos collègues, notre environnement se transforme.

... La vie devient plus harmonieuse.

Le yoga est un art de vivre, un chemin vers l'harmonie du corps, du mental et de l'esprit.

C'est une sagesse ancienne dont la pratique conduit à un mode de vie plus sain, plus heureux, plus paisible et permet une pleine présence à soi et aux autres...

Lors des cours, tout est mis en œuvre pour tenir compte de vos besoins et de vos aspirations dans le respect de vos capacités et de vos limites, tout en vous invitant à les respecter vous-même.

Les techniques de travail sont choisies et combinées pour favoriser votre santé et votre équilibre.

Postures, respirations et méditations sont ainsi proposées dans des séquences construites pour vous accompagner, étape par étape, vers une meilleure gestion de vos potentiels.

En tant que professeur de l'IFY, je suis formée à l'accompagnement de tous les publics.



Le yoga que j'enseigne est basé sur l'enseignement de T.K.V. Desikachar qui a été formé par son père le grand maître indien Tirumalai Krishnamāchārya. L'enseignement s'appuie sur le grand traité de base du yoga classique: «le Yoga Sūtra» de Patañjali.

Sophie Geulin

Cours collectifs et cours individuels

Le yoga est un enseignement vivant de maître à élève(s). Respectant cette tradition, je propose des cours collectifs et/ou individuels.

LES COURS COLLECTIFS

Les cours collectifs se déroulent dans une ambiance conviviale, en groupe de maximum 12 personnes. Le yoga est adapté en fonction des possibilités de chacun afin que tous puissent bénéficier aux mieux de ses effets.

LES COURS INDIVIDUELS

Les cours individuels permettent d'approfondir et de développer votre pratique personnelle. Ils sont aussi destinés aux personnes qui pour des raisons de santé ne peuvent suivre les cours collectifs.

Les cours individuels permettent de cibler une problématique spécifique :

- Maux de dos
- Nerf sciatique
- Stress
- Insomnie
- ...

Une séance sera élaborée pour répondre à vos besoins. Vous pourrez ensuite continuer à pratiquer chez vous.



Yoga & maternité

Pratiquer le yoga pendant la grossesse apporte bien être au niveau physique, mental, énergétique et émotionnel.

C'est un temps pour être à l'écoute de son corps, se relier pleinement à son bébé, partager avec les autres femmes et se préparer en confiance à l'accouchement.

Au moins une séance est prévue avec les futurs papas afin de leur proposer des outils pour les aider à soutenir pleinement leur compagne pendant l'accouchement.

J'ai suivi un enseignement du yoga pleinement adapté à la femme enceinte auprès de l'école E.V.E Yoga Maternité Naissance.

Yoga post-natal

Quoi de plus naturel que de continuer les séances de yoga pré-natal avec des séances de yoga post-natal avec bébé !

L'orientation est ici portée sur la maman qui a accouché, qui a besoin de prendre soin de son corps en douceur. Et puis c'est aussi l'occasion de se retrouver avec les autres mamans... et de parler bébés !

