

YOGA

- **HORAIRES**

- Yoga du Rire
Mercredi de 18h15 à 19h15
- Hatha flow
Mercredi de 19h15 à 20h15
- Vinyasa Yoga
Mercredi 20h15 à 21h30

A la maison des Associations Charlie Chaplin – 32 rue de Brétigny à Chartres

- Hatha-Yoga
Vendredi de 19h15 à 20h30

A la Maison pour Tous des Petits Clos à CHARTRES

- [Voir l'affiche informative](#)

- **CONTACT**

- Hervé : 06 07 95 78 98

YOGA



Vinyasa yoga

Le yoga c'est plus que des postures, c'est un état.

Je propose des cours de **Vinyasa**, une pratique dynamique qui fusionne le souffle à chaque posture dans des enchaînements. C'est une pratique **Yang**, qui fait interagir les muscles, et qui est parfaite pour travailler la souplesse, renforcer son cœur, et atteindre une liberté du corps et de l'esprit.

Pas de séance de Vinyasa sans le **Hatha yoga**, le yoga traditionnel de l'Inde.

Les postures sont tenues pendant plusieurs respirations, afin de les habiter et de travailler sur les fondations et sur les alignements.

Je propose également des séances de **Yin yoga**, pratique plus lente, dans l'immobilité, qui touche les tendons, les os, les ligaments et les tissus conjonctifs du corps.

Le Yin est idéal pour réduire l'anxiété et faire la paix avec son mental. Il agit sur la qualité du sommeil, et c'est une belle porte ouverte sur la méditation.

Tout est déjà en vous.

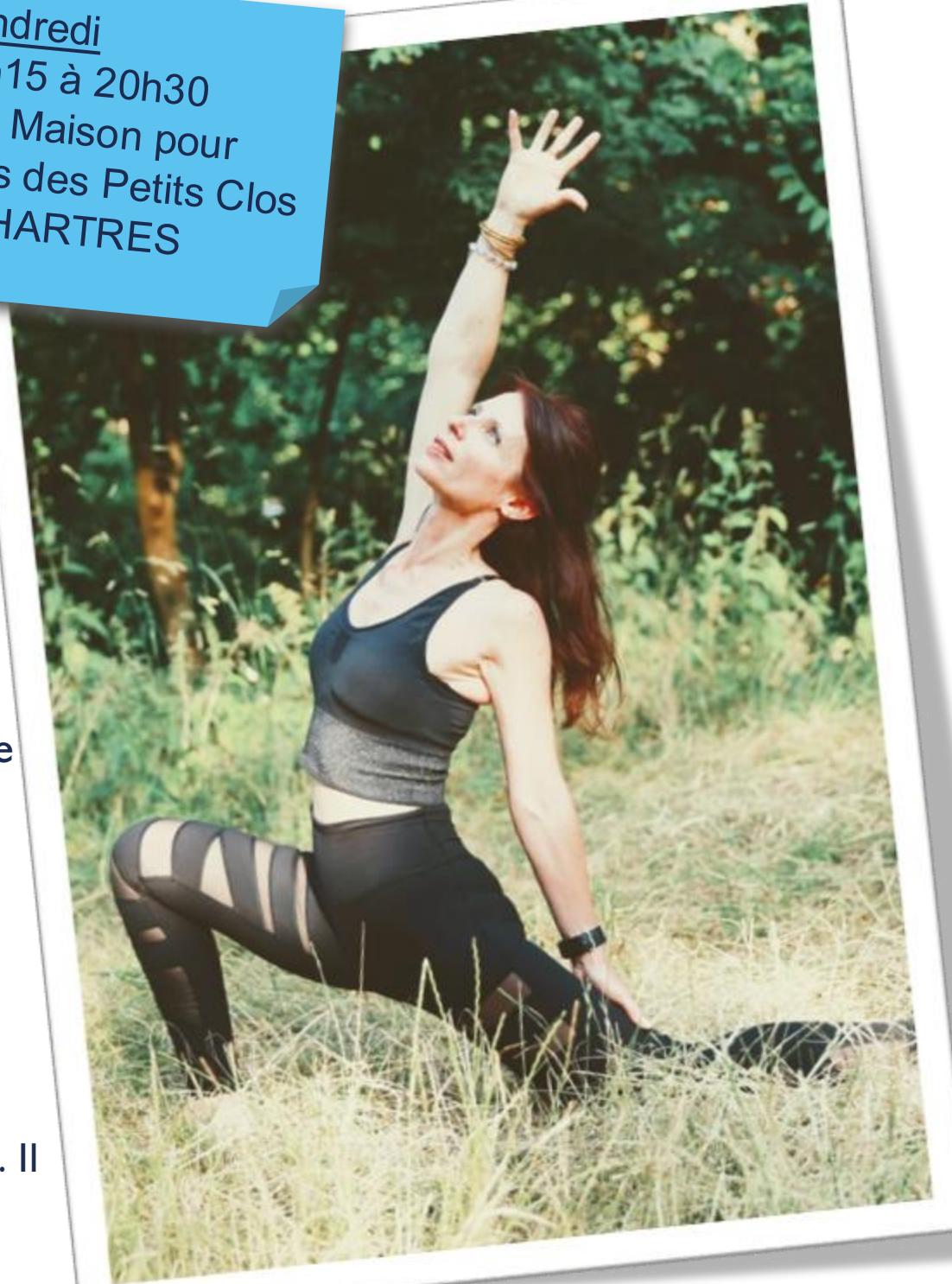
Je vous attends.

« Le yoga est une lumière, qui une fois allumée ne s'éteint jamais.

Plus vous pratiquerez, plus la lumière sera vive »

B.K.S. Iyengar

Vendredi
19h15 à 20h30
A la Maison pour
Tous des Petits Clos
à CHARTRES



Nathalie VENEAU Professeur certifié
Yoga Alliance International



YOGA

Hatha flow et Vinyasa yoga

J'enseigne le yoga Hatha et Vinyasa à différent public, du sportif aguerri au débutant. Je propose des cours qui allient mobilité, fluidité et ancrage.

Pour moi, le yoga est bien plus qu'une pratique physique : c'est un chemin d'exploration à la rencontre de soi.

Là où le **Hatha yoga** est une pratique posturale ancrée, accessible à tous, qui invite à prendre le temps d'habiter pleinement chaque posture et permet de renforcer, d'assouplir et d'équilibrer le corps en douceur ; le **Vinyasa yoga**, est plus fluide et plus rythmé. Il stimule l'énergie vitale, améliore la mobilité, la force et la coordination.

À travers les postures, la respiration et la pleine présence, le yoga nous invite à (re)connaître notre corps, à en découvrir les subtilités, à en développer la mobilité, la force et la souplesse ; mais surtout, il offre un espace pour ralentir, se recentrer, et cultiver un bien-être profond au quotidien.

Durant mes cours, j'invite chacun à pratiquer dans le respect de son corps et de ses possibilités, avec bienveillance, curiosité et attention. Mon souhait est d'offrir un moment pour se déposer, respirer, se recentrer... et repartir plus aligné, plus apaisé

Mercredi
Hatha flow 19h15 à 20h15
Vinyasa 20h15 à 21h30
A la maison des Associations
Charlie Chaplin
32, rue de Brétigny
à CHARTRES



Léa BARBAKANI Professeur certifié
Yoga Alliance International





Yoga du Rire

C'est un docteur en médecine, le Dr Madan KATARIA, qui inventa le yoga du rire en 1995 en Inde et lança le premier club de rire dans un parc public à Mumbai avec une poignée de participants.

Partout en Inde, berceau du yoga et origine du yoga du rire, des milliers de clubs de rire se réunissent chaque matin dans les parcs publics. La plupart des participants signalent avec fierté qu'ils n'ont pas manqué une journée depuis plusieurs années. Ils témoignent que cela les rend heureux, les maintient en bonne santé et se sentent plein d'énergie jusqu'à transformer leur vie. Les séances sont quotidiennes en Inde. En fait, l'impact du rire est si profond que de nombreux participants concernés par une dépression affirment qu'ils n'ont plus besoin d'anti-dépresseurs.

Les pratiquants de Yoga du Rire font état d'améliorations significatives de leur santé globale. Beaucoup ressentent une amélioration de leur vitalité et témoignent, en prime abord, d'une diminution de la fréquence des infections légères comme le rhume et la grippe, d'autres disent surmonter les états de stress et alléger des pathologies chroniques. Le Yoga du rire contribue également à améliorer significativement la qualité de vie.

Pourquoi j'adore cette pratique ? La raison est simple : chaque séance ressemble à une fête où on se remplit de vitalité et de bonne humeur.

Mercredi
Yoga du Rire 18h15 à 19h15
A la maison des Associations
Charlie Chaplin
32, rue de Brétigny
à CHARTRES



Magalie BARREAU Animatrice habilitée
l'Institut Français & international du
yoga du rire



YOGA

Aromathérapie

Maître-praticienne en aromathérapie, j'utilise les huiles essentielles pour soulager vos maux physiques et émotionnels.

Je vous propose un véritable boost énergétique grâce à leur pouvoir, diffusé subtilement durant votre pratique de yoga.

Séverine SIBILLE



En intervention ponctuelle
Vendredi
19h15 à 20h30
A la Maison pour Tous des
Petits Clos
à CHARTRES



Bol Tibétain / Voyage sonore

Spécialisée dans le bien-être des chevaux, vivre au rythme de l'animal a développé chez moi une connexion sincère et authentique.

Praticienne en sonothérapie, j'utilise les bols tibétains et les carillons pour vous accompagner durant votre pratique de yoga, favorisant votre lien avec votre moi profond.

Delphine BLANC

YOGA

Vendredi 19h15 à 20h30
A la Maison pour Tous
des Petits Clos
à CHARTRES



Nathalie VENEAU Professeur certifié
Yoga Alliance International



Vinyasa yoga

Le yoga c'est plus que des postures, c'est un état.

Je propose des cours de **Vinyasa**, une pratique dynamique qui fusionne le souffle à chaque posture dans des enchaînements. C'est une pratique **Yang**, qui fait interagir les muscles, et qui est parfaite pour travailler la souplesse, renforcer son cœur, et atteindre une liberté du corps et de l'esprit.

Pas de séance de Vinyasa sans le **Hatha yoga**, le yoga traditionnel de l'Inde.

Les postures sont tenues pendant plusieurs respirations, afin de les habiter et de travailler sur les fondations et sur les alignements.

Je propose également des séances de **Yin yoga**, pratique plus lente, dans l'immobilité, qui touche les tendons, les os, les ligaments et les tissus conjonctifs du corps.

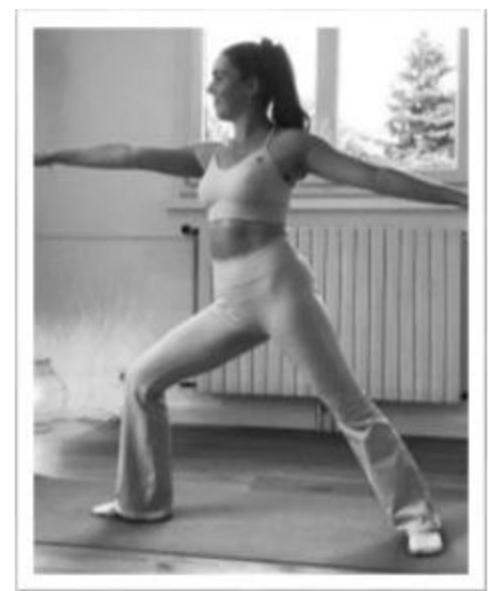
Le Yin est idéal pour réduire l'anxiété et faire la paix avec son mental. Il agit sur la qualité du sommeil, et c'est une belle porte ouverte sur la méditation.

**Tout est déjà en vous.
Je vous attends.**



YOGA

Hatha flow
Mercredi 19h15 à 20h15
Vinyasa
Mercredi 20h15 à 21h30
A la maison des Associations
Charlie Chaplin
32, rue de Brétigny
à CHARTRES



Léa BARBAKANI Professeur certifié
Yoga Alliance International



Hatha flow et Vinyasa yoga

J'enseigne le yoga Hatha et Vinyasa à différent public, du sportif aguerri au débutant. Je propose des cours qui allient mobilité, fluidité et ancrage.

Pour moi, le yoga est bien plus qu'une pratique physique : c'est un chemin d'exploration à la rencontre de soi.

Là où le **Hatha yoga** est une pratique posturale ancrée, accessible à tous, qui invite à prendre le temps d'habiter pleinement chaque posture et permet de renforcer, d'assouplir et d'équilibrer le corps en douceur ; le Vinyasa yoga, est plus fluide et plus rythmé. Il stimule l'énergie vitale, améliore la mobilité, la force et la coordination.

À travers les postures, la respiration et la pleine présence, le yoga nous invite à (re)connaître notre corps, à en découvrir les subtilités, à en développer la mobilité, la force et la souplesse ; mais surtout, il offre un espace pour ralentir, se recentrer, et cultiver un bien-être profond au quotidien.





Mercredi 18h15 à 19h15

A la maison des Associations

Charlie Chaplin

32, rue de Brétigny

à CHARTRES

Magalie BARREAU Animatrice habilitée
l'Institut Français & international du
yoga du rire



Yoga du rire

C'est un docteur en médecine, le Dr Madan KATARIA, qui inventa le yoga du rire en 1995 en Inde et lança le premier club de rire dans un parc public à Mumbai avec une poignée de participants.

Partout en Inde, berceau du yoga et origine du yoga du rire, des milliers de clubs de rire se réunissent chaque matin dans les parcs publics. La plupart des participants signalent avec fierté qu'ils n'ont pas manqué une journée depuis plusieurs années. Ils témoignent que cela les rend heureux, les maintient en bonne santé et se sentent plein d'énergie jusqu'à transformer leur vie. Les séances sont quotidiennes en Inde. En fait, l'impact du rire est si profond que de nombreux participants concernés par une dépression affirment qu'ils n'ont plus besoin d'anti-dépresseurs.

Les pratiquants de Yoga du Rire font état d'améliorations significatives de leur santé globale. Beaucoup ressentent une amélioration de leur vitalité et témoignent, en prime abord, d'une diminution de la fréquence des infections légères comme le rhume et la grippe, d'autres disent surmonter les états de stress et alléger des pathologies chroniques. Le Yoga du rire contribue également à améliorer significativement la qualité de vie.

Pourquoi j'adore cette pratique ?

La raison est simple : chaque séance ressemble à une fête où on se remplit de vitalité et de bonne humeur.



Mercredi 18h15 à 19h15

A la maison des Associations

Charlie Chaplin

32, rue de Brétigny

à CHARTRES

Magalie BARREAU Animatrice habilitée
l'Institut Français & international du
yoga du rire



Yoga du rire

C'est un docteur en médecine, le Dr Madan KATARIA, qui inventa le yoga du rire en 1995 en Inde et lança le premier club de rire dans un parc public à Mumbai avec une poignée de participants.

Partout en Inde, berceau du yoga et origine du yoga du rire, des milliers de clubs de rire se réunissent chaque matin dans les parcs publics. La plupart des participants signalent avec fierté qu'ils n'ont pas manqué une journée depuis plusieurs années. Ils témoignent que cela les rend heureux, les maintient en bonne santé et se sentent plein d'énergie jusqu'à transformer leur vie. Les séances sont quotidiennes en Inde. En fait, l'impact du rire est si profond que de nombreux participants concernés par une dépression affirment qu'ils n'ont plus besoin d'anti-dépresseurs.

Les pratiquants de Yoga du Rire font état d'améliorations significatives de leur santé globale. Beaucoup ressentent une amélioration de leur vitalité et témoignent, en prime abord, d'une diminution de la fréquence des infections légères comme le rhume et la grippe, d'autres disent surmonter les états de stress et alléger des pathologies chroniques. Le Yoga du rire contribue également à améliorer significativement la qualité de vie.

Pourquoi j'adore cette pratique ?

La raison est simple : chaque séance ressemble à une fête où on se remplit de vitalité et de bonne humeur.

