

Juin 2025 (2ème partie)

# NEWSLETTER



## Une saison d'ateliers 2025–2026 sous le signe de la complémentarité

La saison prochaine, j'ai envie d'ouvrir un nouveau chemin pour nos ateliers mensuels.

Un chemin fidèle à l'esprit du yoga... mais pas figé, surtout pas figé.

Car si le yoga nous invite à la constance, il nous enseigne aussi l'art du mouvement intérieur, du renouveau. Le yoga est une pratique vivante, mouvante, en dialogue constant avec ce que nous sommes, des êtres humains.

Des êtres humains dont l'énergie, le souffle, les émotions, les élans...changent, évoluent.

Changer de rythme, varier les approches, ouvrir de nouvelles portes...C'est, tout simplement, rester vivante dans sa transmission.



Alors, j'ai envie que nos rendez-vous mensuels honorent cette réalité fluide.

C'est dans cet esprit que cette saison s'est dessinée : en alternant l'élan du Hatha, la lenteur du Yin, le silence du Restauratif et la profondeur du Nidra.

Quatre manières d'habiter le même corps, avec des nuances infinies.

- ◆ Le Hatha Yoga nous invite à cultiver la force tranquille, la clarté dans le mouvement, la stabilité dans l'action.

- ◆ Le Yin Yoga nous enseigne à habiter l'immobilité, à écouter l'inconfort, à laisser émerger ce qui dort sous la surface.

- ◆ Le Yoga Restauratif nous offre un véritable havre : un espace de répit, un cocon où le système nerveux peut se déposer en confiance.

- ◆ Le Yoga Nidra, ou "sommeil yogique", nous ouvre la porte d'un espace encore plus subtil : celui de la conscience élargie, entre veille et sommeil, où l'on apprend à se régénérer depuis l'intérieur.

« Le but du yoga est de créer un espace où l'on peut être soi-même, encore et encore. »

— Judith Hanson Lasater



**Chaque atelier sera différent.**

**Mais tous porteront la même intention : vous offrir un espace d'exploration, de présence et de ressourcement, en harmonie avec le rythme des saisons... et des saisons intérieures.**

### **Calendrier des ateliers 2025-2026**

**Les thèmes précis de chaque atelier seront communiqués au fil de la saison, afin de rester à l'écoute des besoins du groupe, du temps, et de ce qui se présentera naturellement.**

**En attendant, voici le fil de nos rencontres, tissé au rythme des saisons :**

#### **Automne – Se déposer, revenir à soi**

**L'automne nous invite à ralentir, à laisser tomber ce qui n'est plus nécessaire, à revenir à l'essentiel.**

**Trois ateliers pour s'ancrer en douceur, explorer l'écoute, et entrer dans la saison avec présence.**

**13 septembre 2025 → Yin Yoga**

**4 octobre 2025 → Hatha Yoga**

**25 octobre 2025 → Yoga Restauratif**



## Hiver - Intériorisation et feu intérieur

Quand la lumière décroît, le regard se tourne vers l'intérieur.

Ces rendez-vous d'hiver seront des refuges pour cultiver le calme, nourrir la chaleur intérieure et s'abandonner à des temps de pause bienfaisants.

**15 novembre 2025 → Yin Yoga**

**6 décembre 2025 → Nidra Yoga**

**17 janvier 2026 → Hatha Yoga**

**7 février 2026 → Yoga Restauratif**

## Printemps - Éveil, élan, floraison

Le corps s'éveille, le souffle s'élargit, l'élan revient.

Des pratiques pour ouvrir, régénérer, accueillir la vitalité qui revient.

**7 mars 2026 → Hatha Yoga**

**28 mars 2026 → Yin Yoga**

**18 avril 2026 → Nidra Yoga**

## Fin de saison - Respirer en nature

Quand les jours s'étirent, l'appel de l'extérieur se fait plus fort. En mai et en juin, les pratiques se poursuivent... mais les tapis sortent des murs.



**Place à deux rendez-vous Yoga-Rando : marche consciente, pratiques en pleine nature, et souffle élargi à ciel ouvert.**

**24 Mai 2026 → Yoga-Rando**

**Juin 2026 → Yoga-Rando (date à venir)**

**En attendant la suite...**

**Alors que la saison 2024-2025 touche doucement à sa fin, je voulais vous partager dès maintenant ce nouvel élan, cette envie de faire évoluer nos rendez-vous tout en restant fidèles à l'esprit du yoga que nous partageons depuis plusieurs années.**

**Je me réjouis de vous retrouver à la rentrée pour cette saison 2025-2026, tissée de diversité, de présence, de rythme juste.**

**Une saison vivante, à l'image de ce que nous sommes.**

**En vous souhaitant un bel été de repos, d'inspiration, ou de lenteur choisie...**

**À très bientôt sur le tapis**

**Avec gratitude,**

**Séverine**

