



Ateliers ELORENDA 2020 - 2021 animés par Chantal

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31/08/20	01/09/20	02/09/20	03/09/20	04/09/20	05/09/20	06/09/20
07/09/20	08/09/20	09/09/20	10/09/20	11/09/20	12/09/20	13/09/20
14/09/20	15/09/20	16/09/20	17/09/20	18/09/20	19/09/20	20/09/20
21/09/20	22/09/20	23/09/20	24/09/20	25/09/20	26/09/20	27/09/20
28/09/20	29/09/20	30/09/20	01/10/20	02/10/20	03/10/20	04/10/20
05/10/20	06/10/20	07/10/20	08/10/20	09/10/20	10/10/20	11/10/20
12/10/20	13/10/20	14/10/20	15/10/20	16/10/20	17/10/20	18/10/20
19/10/20	20/10/20	21/10/20	22/10/20	23/10/20	24/10/20	25/10/20
26/10/20	27/10/20	28/10/20	29/10/20	30/10/20	31/10/20	01/11/20
02/11/20	03/11/20	04/11/20	05/11/20	06/11/20	07/11/20	08/11/20
09/11/20	10/11/20	11/11/20	12/11/20	13/11/20	14/11/20	15/11/20
16/11/20	17/11/20	18/11/20	19/11/20	20/11/20	21/11/20	22/11/20
23/11/20	24/11/20	25/11/20	26/11/20	27/11/20	28/11/20	29/11/20
30/11/20	01/12/20	02/12/20	03/12/20	04/12/20	05/12/20	06/12/20
07/12/20	08/12/20	09/12/20	10/12/20	11/12/20	12/12/20	13/12/20
14/12/20	15/12/20	16/12/20	17/12/20	18/12/20	19/12/20	20/12/20
21/12/20	22/12/20	23/12/20	24/12/20	25/12/20	26/12/20	27/12/20
28/12/20	29/12/20	30/12/20	31/12/20	01/01/21	02/01/21	03/01/21
04/01/21	05/01/21	06/01/21	07/01/21	08/01/21	09/01/21	10/01/21
11/01/21	12/01/21	13/01/21	14/01/21	15/01/21	16/01/21	17/01/21
18/01/21	19/01/21	20/01/21	21/01/21	22/01/21	23/01/21	24/01/21
25/01/21	26/01/21	27/01/21	28/01/21	29/01/21	30/01/21	31/01/21
01/02/21	02/02/21	03/02/21	04/02/21	05/02/21	06/02/21	07/02/21
08/02/21	09/02/21	10/02/21	11/02/21	12/02/21	13/02/21	14/02/21
15/02/21	16/02/21	17/02/21	18/02/21	19/02/21	20/02/21	21/02/21
22/02/21	23/02/21	24/02/21	25/02/21	26/02/21	27/02/21	28/02/21
01/03/21	02/03/21	03/03/21	04/03/21	05/03/21	06/03/21	07/03/21
08/03/21	09/03/21	10/03/21	11/03/21	12/03/21	13/03/21	14/03/21
15/03/21	16/03/21	17/03/21	18/03/21	19/03/21	20/03/21	21/03/21
22/03/21	23/03/21	24/03/21	25/03/21	26/03/21	27/03/21	28/03/21
29/03/21	30/03/21	31/03/21	01/04/21	02/04/21	03/04/21	04/04/21
05/04/21	06/04/21	07/04/21	08/04/21	09/04/21	10/04/21	11/04/21
12/04/21	13/04/21	14/04/21	15/04/21	16/04/21	17/04/21	18/04/21
19/04/21	20/04/21	21/04/21	22/04/21	23/04/21	24/04/21	25/04/21
26/04/21	27/04/21	28/04/21	29/04/21	30/04/21	01/05/21	02/05/21
03/05/21	04/05/21	05/05/21	06/05/21	07/05/21	08/05/21	09/05/21
10/05/21	11/05/21	12/05/21	13/05/21	14/05/21	15/05/21	16/05/21
17/05/21	18/05/21	19/05/21	20/05/21	21/05/21	22/05/21	23/05/21
24/05/21	25/05/21	26/05/21	27/05/21	28/05/21	29/05/21	30/05/21
31/05/21	01/06/21	02/06/21	03/06/21	04/06/21	05/06/21	06/06/21
07/06/21	08/06/21	09/06/21	10/06/21	11/06/21	12/06/21	13/06/21
14/06/21	15/06/21	16/06/21	17/06/21	18/06/21	19/06/21	20/06/21
21/06/21	22/06/21	23/06/21	24/06/21	25/06/21	26/06/21	27/06/21
28/06/21	29/06/21	30/06/21	01/07/21	02/07/21	03/07/21	04/07/21

30 journées planifiées
(susceptible d'évolution)

28 journées planifiées
(susceptible d'évolution)

12 séances planifiées
(susceptible d'évolution)

*En rose,
Vacances ou
Jour Férié*

Adultes-Chantal

Enfants-Chantal

Yoga Nidra

ELORENDA – SIRET : 844 344 648 00010

Chantal Dockès – 0682006348 / contact@elorenda.fr



Hatha Yoga



Des séances de Yoga classique, pour agir en profondeur sur le corps physique, le mental et l'esprit. Pratiqué régulièrement, le Yoga reconnecte à notre Être Intérieur et apporte équilibre et harmonie.

Le Yoga proposé est basé sur le Yoga Traditionnel. Il comprend classiquement un temps d'intériorisation, des préparations, des asanas, un travail sur le Souffle, et en final une relaxation ouvrant à la méditation.

L'approche proposée est aussi sobrement enrichie par la particularité du Yoga du Cachemire. Un Yoga très doux, très lent, très attentif aux tensions corporelles à libérer, et à l'écoute des perceptions sensorielles et vibratoires qui se manifestent. Très puissante, cette pratique utilise beaucoup les visualisations et les évocations subtiles. Loin de toute volonté d'accomplissement et de performance, elle aide à se défaire des conditionnements et à plonger dans l'expérience immédiate.

« Le but du Yoga est d'aider l'individu à évoluer et à se libérer par des élargissements de Conscience. Le véritable Yoga n'est pas un ensemble de techniques acrobatiques visibles extérieurement, mais est avant tout un état d'esprit, un art de vivre, qui peu à peu se reflète dans tous les aspects de notre vie, ramenant à la Joie et à l'Instant. » A. van Lysebeth.



Types de séances proposées :

- Des séances en petit groupe - Durée 1h15
- Des séances individuelles - Durée 1h

Déroulement d'une séance :

Chaque séance comprend plusieurs moments : Un temps de transition pour s'intérioriser, des exercices préparatoires et d'échauffement, des asanas (statiques ou dynamiques), des exercices sur le Souffle , enfin une courte relaxation ouvrant à la méditation.

Intervenant : Chantal : diplômée de l'École de Yoga d'André van Lysebeth

Séances en petit groupe : **Lundi** selon planning p4.

Horaires : - **15h30 → 16h45 : cours très doux adapté aux plus fragiles**

- **17h15 → 18h30**

- **19h00 → 20h15**

- **20h30 → 21h15**

Tarif :

1 Atelier :	25 €
5 Ateliers :	115 €
10 Ateliers :	200 €
au-delà, 20€ l'atelier supplémentaire	

Les places étant limitées, prière de pré-réserver

Séances individuelles : **sur RdV le Lundi ou Vendredi** selon planning p4

Horaires : - **Lundi entre 9h et 14h**

- **Vendredi entre 14H et 16H30**

Tarif : Chaque séance 50€

Lieu unique en groupe ou individuel : 2 rue Pau Casals - 92100 Boulogne

Divers : Tapis, coussins et couvertures : voir consignes COVID sur feuille jointe

RdV ou pré-réservation : par Tél ou e-mail **0682006348 / contact@elorenda.fr**

ELORENDA – SIRET : 844 344 648 00010

Chantal Dockès – 0682006348 / contact@elorenda.fr



INSCRIPTION

Ateliers Hatha Yoga en petit groupe le LUNDI

Cochez la séance choisie : Lundi

15h30
 19h

17h15
 20h30

MME MR PRENOM.....

NOM

ADRESSE

CODE POSTAL VILLE.....

TEL Portable ou Domicile :.....

Adresse e-mail :

Date de naissance : / /

Pratiquez-vous déjà, si oui depuis combien de temps :.....

Remarques :

.....

Formule choisie : 1 Atelier :25 €
 5 Ateliers :115 €
 10 Ateliers :200 €

Pour ces 2 formules, règlement possible en 2 ou 3 fois – Le coût ne doit pas être un obstacle à la pratique . N'hésitez pas à nous contacter.