



## 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	<b>09/09/20</b>	10/09/20	11/09/20	12/09/20	13/09/20
<b>14/09/20</b>	15/09/20	<b>16/09/20</b>	17/09/20	<b>18/09/20</b>	19/09/20	20/09/20
<b>21/09/20</b>	22/09/20	<b>23/09/20</b>	24/09/20	25/09/20	26/09/20	27/09/20
<b>28/09/20</b>	29/09/20	<b>30/09/20</b>	01/10/20	02/10/20	03/10/20	04/10/20
<b>05/10/20</b>	06/10/20	<b>07/10/20</b>	08/10/20	<b>09/10/20</b>	10/10/20	11/10/20
<b>12/10/20</b>	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
<b>02/11/20</b>	03/11/20	<b>04/11/20</b>	05/11/20	<b>06/11/20</b>	07/11/20	08/11/20
<b>09/11/20</b>	10/11/20	11/11/20	12/11/20	13/11/20	14/11/20	15/11/20
<b>16/11/20</b>	17/11/20	<b>18/11/20</b>	19/11/20	20/11/20	21/11/20	22/11/20
<b>23/11/20</b>	24/11/20	<b>25/11/20</b>	26/11/20	27/11/20	28/11/20	29/11/20
<b>30/11/20</b>	01/12/20	<b>02/12/20</b>	03/12/20	<b>04/12/20</b>	05/12/20	06/12/20
<b>07/12/20</b>	08/12/20	<b>09/12/20</b>	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	<b>08/01/21</b>	09/01/21	10/01/21
<b>11/01/21</b>	12/01/21	<b>13/01/21</b>	14/01/21	15/01/21	16/01/21	17/01/21
<b>18/01/21</b>	19/01/21	<b>20/01/21</b>	21/01/21	22/01/21	23/01/21	24/01/21
<b>25/01/21</b>	26/01/21	<b>27/01/21</b>	28/01/21	29/01/21	30/01/21	31/01/21
<b>01/02/21</b>	02/02/21	<b>03/02/21</b>	04/02/21	<b>05/02/21</b>	06/02/21	07/02/21
<b>08/02/21</b>	09/02/21	<b>10/02/21</b>	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
<b>01/03/21</b>	02/03/21	<b>03/03/21</b>	04/03/21	<b>05/03/21</b>	06/03/21	07/03/21
<b>08/03/21</b>	09/03/21	<b>10/03/21</b>	11/03/21	12/03/21	13/03/21	14/03/21
<b>15/03/21</b>	16/03/21	<b>17/03/21</b>	18/03/21	19/03/21	20/03/21	21/03/21
<b>22/03/21</b>	23/03/21	<b>24/03/21</b>	25/03/21	<b>26/03/21</b>	27/03/21	28/03/21
<b>29/03/21</b>	30/03/21	<b>31/03/21</b>	01/04/21	02/04/21	03/04/21	04/04/21
05/04/21	06/04/21	<b>07/04/21</b>	08/04/21	<b>09/04/21</b>	10/04/21	11/04/21
<b>12/04/21</b>	13/04/21	14/04/21	15/04/21	16/04/21	17/04/21	18/04/21
<b>19/04/21</b>	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
<b>03/05/21</b>	04/05/21	<b>05/05/21</b>	06/05/21	<b>07/05/21</b>	08/05/21	09/05/21
<b>10/05/21</b>	11/05/21	<b>12/05/21</b>	13/05/21	14/05/21	15/05/21	16/05/21
<b>17/05/21</b>	18/05/21	<b>19/05/21</b>	20/05/21	21/05/21	22/05/21	23/05/21
24/05/21	25/05/21	<b>26/05/21</b>	27/05/21	<b>28/05/21</b>	29/05/21	30/05/21
<b>31/05/21</b>	01/06/21	<b>02/06/21</b>	03/06/21	04/06/21	05/06/21	06/06/21
<b>07/06/21</b>	08/06/21	<b>09/06/21</b>	10/06/21	<b>11/06/21</b>	12/06/21	13/06/21
<b>14/06/21</b>	15/06/21	<b>16/06/21</b>	17/06/21	18/06/21	19/06/21	20/06/21
<b>21/06/21</b>	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 )**

**Adultes-Chantal**

**Enfants-Chantal**

**Yoga Nidra**

**En rose,  
Vacances ou  
Jour Férié**

**ELORENDA – SIRET : 844 344 648 00010**

Chantal Dockès – 0682006348 / contact@elorenda.fr



# Yoga ajusté à chacun

## Séances individuelles



***Un accompagnement à l'écoute de l'individu et une adaptation juste de la pratique pour répondre aux besoins particuliers de chacun.***

Ces séances s'adressent à toutes les personnes qui ne souhaitent pas intégrer un cours semi-collectif, pour raison de santé, de grossesse, ou parce qu'elles traversent une période difficile ayant des répercussions émotionnelles ou psychologiques.

Certains moments de nos vies invitent à un accueil particulier et un grand respect de ce qui est vécu, ce qui passe toujours par l'écoute attentive du corps physique, de ce qu'il nous révèle, et des incroyables possibilités qu'il offre pour ramener ou consolider bien-être et vitalité.

Les pratiques proposées puisent dans les «ressources» variées du Yoga pour atteindre tous les plans de l'Être, car toutes ramènent à un état pacifié qui, peu à peu, unifie ce que l'on vit et ce que l'on est.

***«Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au Yoga, mais le Yoga qui doit être ajusté à chaque personne.» KRISCHNAMACHARYA***

**ELORENDA – SIRET : 844 344 648 00010**

Chantal Dockès – 0682006348 / [contact@elorenda.fr](mailto:contact@elorenda.fr)



## Déroulement de la séance :

Chaque séance individuelle est singulière tout en s'inscrivant dans l'« Esprit du Yoga ». Elle comprend :

- Un temps de recentrage et d'écoute intérieure plus ou moins prolongé :  
Une occasion d'explorer en soi les traces physiques, physiologiques, émotionnelles, ou mentales, laissées par les expériences traversées : tensions, lourdeurs douleurs, palpitations, pensées récurrentes, émotions, mais aussi nouvelles sensations, excitations, projections... Une pause pour mieux comprendre comment sont bousculés nos besoins fondamentaux d'équilibre, de sécurité, d'épanouissement et de réalisation.  
Cette auto-observation est intérieure et n'est pas nécessairement partagée... En revanche, elle est accompagnée pour que la personne puisse accueillir son vécu avec recul, sans jugement et avec toujours beaucoup de bienveillance pour elle-même.
- Un temps pour activer le corps, débloquer et relancer la circulation des énergies, assouplir les articulations et stimuler les fonctions de l'organisme, à travers des pratiques choisies et menées à un rythme approprié :  
techniques de « nettoyages-détox » yogiques - postures ou mouvements justement adaptés aux conditions physiques de la personne - yoga des yeux - auto-massages - travail respiratoire - tenue de mudras (geste des mains) - etc ...
- Enfin, une relaxation finale profonde, pouvant ouvrir à un temps de méditation ...

La séance pourra être menée sur chaise ou sur tapis avec coussins si besoin.

Précisons enfin que l'intention est que le pratiquant, redécouvrant ses propres ressources, acquiert assez vite une certaine autonomie dans la prise en charge de son Bien-Être et libère sa joie de vivre.

**Intervenante :** Chantal - Yoga enfants/ados - Yoga Nidra - Hatha Yoga  
et dans l'Accompagnement et l'Aide auprès d'enfants et adolescents depuis 17 ans



PARTIE À ENVOYER

# INSCRIPTION

## Séances individuelles de YOGA

### Inscription sur RdV :

- e-mail : **contact@elorenda.fr**
- ou Tél : **06 82 00 63 48**

### Dates possibles selon planning p4 et :

- Pour les adultes : Lundi matin, Vendredi après-midi
- Pour les jeunes : Mercredi après-midi

**Tarif :** Chaque atelier : .....50 €

**Lieu :** 2 rue Pau Casals – 92100 Boulogne  
(au niveau du 32/34 avenue J.B. Clément après la grille à droite au RDC).

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

***Précision importante : Les ateliers ELORENDA ne se substituent en aucun cas à des soins médicaux ou thérapeutiques. Ils proposent un accompagnement, passant par le corps et touchant toutes les dimensions de la personne, qui peut compléter d'éventuels soins. .***