

## LES COURS INDIVIDUELS

durée: 2 heures le premier cours, 1 heure les suivants. Sur rendez-vous.

### La solution idéale pour les personnes :

- ne souhaitant ou ne pouvant pas participer à un cours collectif
- débutant le yoga, afin de se familiariser avec certaines bases de cette discipline
- ayant des demandes spécifiques telles que :  
aider à améliorer un problème de santé en complément d'un traitement médical - approfondir le travail de certaines postures ou techniques respiratoires - apprendre à gérer son stress - favoriser la conscience de la respiration, la détente, la concentration - accompagner les femmes enceintes avant et après l'accouchement - aborder les yoga sutra de Patanjali, etc.

Le premier cours individuel se déroule sous forme d'un entretien durant lequel le professeur apprend à mieux connaître l'élève en l'observant, en discutant avec lui afin de lui proposer puis de le guider dans une séance adaptée à sa demande et à ses possibilités ainsi qu'au temps dont il dispose chaque jour pour cette séance.

L'élève s'engage à pratiquer cette séance régulièrement jusqu'au cours suivant qui en général a lieu environ 3 semaines après le premier. A ce moment là, il s'agit pour le professeur d'observer les effets de la séance sur l'élève et au besoin d'adapter ou de changer le travail proposé.

**Le suivi est adapté aux résultats obtenus puis cesse lorsque l'élève est prêt à pratiquer seul.**

J'ai commencé à prendre mes premiers cours de yoga en 1991, mon intérêt pour cette discipline m'a amenée à suivre de 1998 à 2001 une formation de professeur de yoga dirigée par Bernard Bouanchaud.

Le travail que je propose est inspiré par l'enseignement que j'ai reçu de Bernard Bouanchaud et de Martyn Neal avec qui je travaille depuis 2000.



Tous deux sont élèves de T.K.V. Desikachar, grâce à qui nous sommes nombreuses et nombreux à avoir eu le bonheur de découvrir et le privilège de recevoir l'enseignement transmis par son père T. Krishnamacharya.

**Le yoga nous mène à la prise de conscience, l'écoute et le respect de ce que nous sommes, là où nous (en) sommes. Il nous aide à avancer vers le but que nous nous fixons en nous offrant les moyens pour réussir.**

# JACQUELINE PROUTEAU

Professeur de **Yoga** diplômée I.F.Y.

**COURS COLLECTIFS ET INDIVIDUELS**

**Pour tous renseignements**



(Lieux, conditions et tarifs des cours...)

 : 0692 88 63 03

 : [satyajackie@gmail.com](mailto:satyajackie@gmail.com)

Affiliée à l'Association Réunionnaise de Yoga  
(A.R.Y.) [www.yogary.fr](http://www.yogary.fr)

et à l'Institut Français du Yoga  
(I.F.Y.) [www.ify.fr](http://www.ify.fr)



## LES COURS COLLECTIFS EN SALLE

durée: 1 heure 30

LIGNE DES BAMBOUS :

mardi 9h et 18h - jeudi 18h - samedi 10h

MAISON DE L'INDE

AU GOL SAINT-LOUIS :

lundi 17h30

« le Yoga est l'arrêt des fluctuations du mental » Yoga Sutra I-2 Patanjali.

Les séances proposées ont pour objectif d'amener le pratiquant à un état de paix intérieure par un travail sur le corps, échauffement, postures prises en dynamique et/ou gardées dans l'immobilité, en se laissant guider par la respiration qu'il apprend à contrôler. Focalisé sur des « objets » bien précis comme le corps (sensations, mouvements...) ou le souffle qui porte et aide à installer l'effort ou la détente ou encore sur tout autre « objet » ou « ligne conductrice » proposés en début de séance, le mental se recentre, se calme.

Alors, dans cet état de paix profonde, la conscience s'affine et apporte au pratiquant une vision nouvelle et différente de lui-même et de ce et ceux qui l'entourent, l'aidant ainsi à rétablir la clarté et l'équilibre dans sa vie quotidienne.

## COURS EN PETIT GROUPE CHEZ UN PARTICULIER

durée: 1 heure ou 1 heure 30 sur rendez-vous.

Vous êtes entre 2 et 6 personnes (amis, famille, collègues...) désireuses de pratiquer le yoga chez l'une d'entre vous disposant de la place nécessaire pour accueillir une séance ?

**Je vous propose de me déplacer à votre domicile** pour vous dispenser les cours qui se déroulent comme les cours collectifs en salle avec des adaptations plus ciblées suivant vos souhaits et vos demandes.



Si vous hésitez encore alors... n'attendez plus, initiez-vous à la pratique du yoga, **ses bienfaits sont riches et nombreux.**

Le yoga offre des outils, des techniques, des méthodes, des terrains de réflexion, qui vont vous permettre de travailler profondément votre être dans sa globalité.

**Il s'adresse à tout le monde car il permet tout autant de se développer que de s'équilibrer, s'améliorer et se soigner.**

Grâce à des exercices appropriés, le yoga nous aide à agir consciemment sur le corps, le souffle, le mental, les émotions... il nous aide à faire le lien entre les différentes parties de notre être.

**L'état de conscience vers lequel mène une séance de yoga nous permet alors de découvrir en nous un lieu de paix, d'équilibre à partir duquel notre ancrage dans la réalité du moment devient plus aisé et évident.**

