



cours hebdomadaires

lundi

12h15-13h15
17h00-18h30
19h00-20h30

mardi

17h00-18h30
19h00-20h30

mercredi

9h30-11h00
12h15-13h15

vendredi

17h00-18h30

L'inscription est possible à tout moment

RAJA YOGA AUTOMNE 2026

1

semaine du 14 septembre

Avec une présence bienveillante

Le principe le plus important.
S'observer sans chercher la perfection.
Entrer dans le mouvement avec lenteur.
Se permettre de fonctionner différemment.
Installer une base rassurante pour la suite.

3

semaine du 28 septembre

Mobiliser la colonne vertébrale

Explorer les directions naturelles de la colonne.
Sentir les zones fluides et celles qui résistent.
Retrouver progressivement confort et souplesse.

5

semaine du 12 octobre

Construire les postures debout

Aligner les pieds, les genoux et le bassin.
Répartir l'effort avec précision dans les jambes.
Construire une force stable sans se figer.
Rester disponible à son souffle dans les postures d'équilibre.

2

semaine du 21 septembre

Respirer pour guider le mouvement

Laisser le souffle initier chaque mouvement.
Distinguer quatre phases respiratoires.
Privilégier la continuité plutôt que la performance.

4

semaine du 5 octobre

Ouvrir les hanches et les épaules

Créer de l'espace dans les hanches et les épaules.
Respecter les limites propres à chaque articulation.
Relâcher les tensions liées aux gestes et postures du quotidien.
Laisser le mouvement créer une ouverture sans effort.

6

semaine du 19 octobre

Renforcer le centre

Activer les muscles profonds avec discernement.
Conscientiser le bassin et le périnée pour soutenir la colonne.
Trouver le juste effort sans bloquer la respiration. Se familiariser avec les techniques "uddhyana bandha et mula bandha"

7

semaine du 26 octobre

L'Harmonie c'est concilier les opposés

Cultiver un regard calme et une attention stable.
Accepter les oscillations du corps et du mental comme des informations utiles.
Développer confiance, présence et adaptabilité.

9

semaine du 16 novembre

Ouverture de l'espace du coeur

Déployer l'avant du corps avec progressivité.
Le yoga regorge d'exercices physiologiques qui ont une influence positive sur le coeur.
Accueillir un sentiment d'ouverture confiant.

11

semaine du 30 novembre

L'intention dans la pratique.

Identifier son niveau d'énergie avant d'agir.
Quel ressenti vais-je développer dans les 2-3 prochaines minutes?
Utiliser le souffle pour moduler l'intensité.
Revenir vers un état plus équilibré et disponible.

13

semaine du 14 décembre

Intégrer et pratiquer en autonomie

Réunir souffle, présence, mobilité, douceur, force et équilibre.
Choisir librement les variations adaptées au jour. Observer les effets de la pratique. Repartir avec des repères simples pour pratiquer seul.

8

semaine du 9 novembre

Fluidifier les transitions

Relier les postures sans perdre la qualité d'appui.
Garder le contrôle du souffle au cœur du mouvement.
Transformer chaque transition en temps de pratique.

10

semaine du 23 novembre

Changer de perspective

Découvrir des appuis inhabituels en toute sécurité.
Développer la proprioception.
Explorer avec curiosité, sans obligation de résultat.

12

semaine du 7 décembre

Créer sa mini-séquence

Choisir une intention simple et personnelle.
Organiser un début, un développement et un retour au calme.
Associer les postures de manière cohérente et sûre.
Faire confiance à ses sensations pour ajuster la séquence.