YOGALAB

Dossier de presse

Rentrée 2020

CONTACTS

Cynthia

contact@yogalab.yoga

07 83 92 83 48

« Le 12 »

12 rue de la Tour Aux Saints

77580 Crécy-La-Chapelle

www.yogalab.yoga

YOGALAB Le 12

Une démarche unique : Transmettre & Rendre accessible le HATHA YOGA dans sa forme traditionnelle...p3

Une équipe dynamique, formée et passionnée.....p5

Un lieu atypique à l'origine du projet.....p7

Un support optimal à notre fonctionnement psychique et physiologique p8

Rigueur (TAPAH) et recherche d'authenticité (SAMTOSHA) guident notre pratique personnelle ainsi que nos choix d'enseignement. Nous transmettons le Hatha Yoga dans une forme qui se veut fidèle aux enseignements reçus de nos professeurs et de leurs maîtres avant eux.

UNE DEMARCHE UNIQUE :

TRANSMETTRE & RENDRE ACCESSIBLE LE HATHA YOGA DANS SA FORME TRADITIONNELLE

Pratiquer le YOGA c'est entreprendre de mieux connaître son corps (mais aussi son mental, ses émotions, etc.). C'est comprendre l'impact que les postures ont sur le corps unique de chacun au travers des différents outils que le yoga propose.

YOGALAB Le 12

TRANSMETTRE

YOGALAB diffuse le HATHA YOGA dans une forme traditionnelle. Notre démarche est clairement celle de la transmission : transmettre à nos élèves ce qui nous a été transmis, pour conserver l'authenticité du yoga que nous pratiquons.

En tant qu'enseignantes, nous mettons un point d'honneur à poursuivre notre formation pour proposer une approche documentée et précise du yoga, qui s'inscrit dans une lignée cohérente : des formations en anatomie, en philosophie, dans différentes techniques de médiation et relaxation complètent nos formations de base.

ACCESSIBLE A TOUS

Chez YOGALAB, le yoga que nous proposons est accessible à tous.

Nous veillons à encadrer avec bienveillance, humilité et exigence les élèves, pour ainsi les conseiller et les accompagner dans leur pratique. Nous prenons soin de proposer les adaptations nécessaires à chaque corps et chaque condition.

Les différentes techniques abordées sont expliquées et décomposées pour que la compréhension et le ressenti corporel se fassent graduellement.

L'utilisation que nous faisons des supports (briques, sangles, cousins, chaises) n'est pas réservée aux débutants. Cela permet de soutenir le corps et favorise un meilleur alignement dans les postures.

UNE DEMARCHE UNIQUE :

TRANSMETTRE & RENDRE ACCESSIBLE LE HATHA YOGA DANS SA FORME TRADITIONNELLE

5 TYPES DE COURS POUR TOUS

YOGALAB propose un contenu propre à chaque cours, conçu pour répondre aux attentes spécifiques de chaque élève :

Cours tous niveaux	Travail postural, travail respiratoire, travail de relaxation profonde et de concentration, philosophie, sur le tapis et au quotidien
Cours de yoga doux/sur chaise	Dynamisme, entretien de la musculature et de la flexibilité, par l'énergie du groupe, conserver ou retrouver une approche positive
Cours de yoga Prénatal	Prendre soin de soi pendant le temps de la grossesse, en préparant au mieux la venue de bébé
Cours de yoga « restaurateur » (méditation, relaxation profonde)	Prendre en main son propre stress, apaiser les dysfonctionnements physiques et psychiques au quotidien
Cours de yoga enfants	S'imprégner du yoga, travailler les postures, la relaxation profonde et découvrir le monde riche des yogis

HORAIRES SOUPLES & CARTE SANS ENGAGEMENT

YOGALAB propose des horaires variés pour s'adapter à tous : cours matinal à 7h15, cours sur la pause déjeuner, cours du soir et cours le week-end.

Chez YogaLab, on vous propose un système à la carte pour coller au mieux à vos besoins. Les cartes s'achètent sur place ou en ligne, les tarifs sont dégressifs et s'adaptent à toutes les bourses de 8€ à 15€ la séance d'1h ou 1h15.

Une application permet de réserver en ligne son cours, il suffit simplement d'entrer son nom et son e-mail.

YOGALAB Le 12

CYNTHIA

Enseignante tout-terrain depuis de nombreuses années, Cynthia est passionnée par ce qui se joue humainement lors des apprentissages et par les nombreuses façons de les accompagner.

Les cours que Cynthia propose sont l'occasion de partager avec enthousiasme un yoga qui se pratique avec des supports et qui s'adapte à chaque condition physique.

Tout le monde peut y venir, du grand débutant au pratiquant plus régulier pour prendre, chaque semaine, un temps pour soi de qualité : travailler la souplesse du corps, c'est aussi travailler celle de l'esprit ! Le yoga est une discipline qui invite, au-delà même de sa pratique et de son tapis, à regarder le monde, les autres et soi-même, avec douceur et bonté.

Formée auprès d'Hervé Blondon (Swami Premananda Saraswati) de l'Ecole Satyam de Montréal, elle collabore également avec Aurélie Kundini de l'Ecole Auria Yoga - Ecole Satyam France de Lagny-sur-Marne. Cynthia poursuit son apprentissage du yoga :

– Formations Yoga Pré et Post Natal, Yoga sur Chaise, Yoga Hormonal, Chakras, Méditation, relaxation profonde, formation en anatomie (Institut Blandine Calais-Germain)

– Et d'autres formations passionnantes prévues en 2021 !!!

Enseignante à partir de 2002 en collège, lycée, post-bac, en France, au Congo et au Pérou, Cynthia s'est également spécialisée en Neurosciences & Apprentissages avec le Diplôme Universitaire (niveau Master 1) Neurosciences appliquées aux Apprentissages tout au Long de la Vie (Mémoire de Recherche : Yoga, Attention & Emotions), Université UCO, Angers.

YOGALAB Le 12

« La force n'existe pas en yoga. L'intensité du yoga réside dans un effort continu et conscient. »

www.yogalab.yoga

AURELIE

Après plusieurs années de pratique, Aurélie fait la rencontre d'Aurélie (Kundini), directrice de l'Ecole « Auria Yoga » – Ecole Satyam France (Lagny-sur-Marne), qui changera sa façon de pratiquer et qui lui permettra aussi de trouver un équilibre. Puis c'est naturellement qu'elle se forme auprès d'Hervé Blondon de l'Ecole Satyam de Hatha Yoga (Montréal).

Les cours qu'elle dispense sont un moment de partage où elle transmet le plus fidèlement les enseignements qu'elle a reçus.

Par son enseignement, Aurélie accompagne les élèves à trouver un équilibre entre le corps, la respiration et le mental. Le chemin est long mais tellement bien éclairé ! C'est pour cela qu'il ne faut pas regarder le but à atteindre mais le chemin pour y parvenir.

En plus d'enseigner le yoga, Aurélie a également été formée en sophrologie à l'Institut de Formation à la Sophrologie. Elle souhaite continuer à se former et plus particulièrement en Yoga prénatal, thérapeutique et également au yoga Iyengar.

"Le yoga aide à réunir les plans physique et mental, ce qui amène une sensation d'équilibre intérieur et extérieur que j'appelle alignement. Le véritable alignement signifie que le mental intérieur atteint chaque cellule et chaque fibre du corps." BKS Iyengar

YOGALAB Le 12

« Le 12 » à Crécy-la-Chapelle

YOGALAB vous accueille « au 12 », 12 rue de la Tour-aux-Saints à Crécy-la-Chapelle, en Seine-et-Marne, un espace qui vient d'ouvrir ses portes en plein centre de la belle ville de Crécy-la-Chapelle. La salle dédiée à la pratique du yoga est lumineuse et calme. Vous y êtes chaleureusement bienvenu(e)s !

Cynthia, à l'origine de ce projet de lieu, a souhaité un espace simple, beau et accueillant. « Le 12 » est né de longues promenades, dans les rues de Crécy-la-Chapelle, après l'école avec les enfants encore petits.

Le projet a mûri pendant plus de 2 ans. A l'automne 2020, les travaux seront achevés dans tous les espaces du « 12 ».

Différents professionnels accueillent déjà du public dans les 4 cabinets dédiés et enrichissent de leur expertise et savoir-faire les propositions qui vous sont faites « au 12 » : naturopathie/massages, conseil en parentalité/allaitement, sophrologie, ateliers créatifs parents/enfants, etc...

LES ACTIVITES COMPLEMENTAIRES

En plus des cours en semaine, YOGALAB propose des pratiques longues : 2h, 3h ou parfois plusieurs jours pour prendre le temps d'approfondir sa pratique.

BIBLIOTHEQUE YOGALAB

Toutes les 6 semaines, les personnes qui le souhaitent se retrouvent pour échanger autour de la discipline. Chacun peut emprunter un livre de la Bibliothèque YogaLab mise à disposition pour le lire chez soi.

Chaque séance est ouverte par la présentation d'un thème relatif à un enseignement puisé dans un livre qui fait autorité dans le domaine avant de laisser place à des échanges plus libres.

UN SUPPORT OPTIMAL A NOTRE FONCTIONNEMENT PSYCHIQUE & PHYSIOLOGIQUE

Pratiquer le YOGA c'est entreprendre de mieux connaître son corps (mais aussi son mental, ses émotions, etc.). Il s'agit de comprendre l'impact que les postures ont sur le corps unique de chacun et d'apprendre à maîtriser les outils idoines que le yoga propose.

Les ASANAS

Le travail postural permet de développer, conserver ou retrouver la force musculaire, la souplesse, l'équilibre, et peut développer une meilleure détente physique et mentale.

Les PRANAYAMAS

Le travail respiratoire permet une meilleure conscience corporelle, développe le bien-être physique par une meilleure oxygénation, et est propice à une meilleure détente mentale et physique.

DYHANA

Par un entraînement progressif, les participants expérimentent différentes pratiques méditatives traditionnelles.

PHILOSOPHIE

Les cours sont l'occasion d'une découverte de la philosophie du yoga immensément riche, passionnante et qui peut être transférable dans la vie quotidienne.

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISE

Chaque élève est accompagné dans sa pratique, corrigé quand nécessaire et conseillé par rapport aux adaptations propres à chaque corps et chaque condition.

OUTILS

Des outils concrets sont abordés au fil des séances pour mettre en place une « routine-yoga » dans son quotidien.

LES DATES IMPORTANTES DE LA RENTREE

CYCLE D'ETE : 21, 22, 23 AOUT

(Re)Créer sa Routine-Yoga

Ouvert à tous niveaux.

3 matinées de 9h-12h pour construire ou reconstruire sa Routine-Yoga : être à l'aise avec sa pratique et mieux maîtriser les différentes étapes d'une pratique à faire chez soi : asanas (postures), pranayamas (exercices respiratoires), dhyana (concentration, méditation) et relaxation profonde.

Nous reviendrons sur les bases philosophiques qui fondent le Hatha Yoga pour donner sens à la pratique sur tapis et (re)découvrir la richesse et l'étendue de la discipline.

Inscription via le site www.yogalab.yoga

MODALITES : Possibilité d'assister à 1, 2 ou 3 matinées, selon disponibilité.
1 matinée : 45€
Le cycle complet (3 matinées, 9h de cours) : 110€
« Au 12 », 12 rue de La Tour Aux Saints, à Crécy-la-Chapelle

JOURNEE PORTES OUVERTES

Samedi 05 septembre venez nous rencontrer « au 12 ». Ce sera l'occasion de pratiquer ensemble grâce aux 2 cours de 2h offerts. Nous aurons ensuite le temps d'échanger ensemble.

2 Cours gratuits sur réservation (via le site internet www.yogalab.yoga) :

- de 10h à 12h
- de 17h à 19h

Permanence de 12h à 17h, venez nous rencontrer dans ce charmant espace, « Le 12 », qui ouvre enfin ses portes !

MOIS DE SEPTEMBRE = LE PREMIER COURS EST OFFERT !

Pendant tout le mois de septembre, le premier cours est offert. Venez nous rencontrer ! Il suffit de réserver son cours sur le site www.yogalab.yoga.

1 INVITE = 1 PRATIQUE LONGUE OFFERTE !

Notre salle de yoga ouvre ses portes, nous avons besoin de vous pour nous faire connaître ! Une fois votre premier cours effectué, invitez un.e ami.e : pour vous remercier d'amener une nouvelle personne chez YogaLab, nous vous offrons une pratique de 2h !