



ASSOCIATION FITGYM SAINT-CHAMAS

Salle Polyvalente du Complexe Sportif
(Ancien Atelier 480) Rue Auguste Fabre
13250 Saint-Chamas
SIRET N°41414293500025
F.F.E.G.V. section n°1877

GOPIKA HATHA YOGA PROVENCE
Caroline Joubert



Gopika
Hatha Yoga
Provence

PROJET PÉDAGOGIQUE YOGA ADULTE FITGYM

QU'EST-CE QUE LE YOGA ?

Le Hatha Yoga est un système intégral millénaire permettant de protéger et de renforcer les facultés physiques et mentales par 5 principes essentiels :

- Des exercices appropriés - Les Asanas -
- Une respiration correcte - Les Pranayama -
- Une relaxation appropriée - Savasana -
- Une alimentation saine - Régime lacto-végétarien -
- La Pensée Positive et la Méditation - Vedanta et

Dhyana-Yoga" signifie l'union.

"Hatha" représente les 2 grandes forces de la Nature :

Ha	Tha
le soleil	la lune
le chaud	le froid
l'énergie masculine	l'énergie féminine
le corps	l'esprit

Hatha Yoga symbolise donc l'union du corps et de l'esprit, la sortie de la dualité vers l'unité.



POURQUOI FAIRE DU YOGA ?

Les postures de Yoga - les Asanas - accomplies lentement et consciemment - en pleine conscience de ses muscles - et dans le contrôle de son souffle - la respiration consciente - grâce aux Pranayama, deviennent des exercices mentaux de concentration et de méditation.

Cela permet au mental de se détacher peu à peu des sens, de l'apaiser et contribue à l'équilibre émotionnel au-delà des bienfaits physiques : renforcement en douceur et assouplissement des muscles, correction progressive des problèmes posturaux ou prévention de leur apparition, développement de son sens de l'équilibre.

La relaxation - Savasana - permet de se ressourcer en apprenant à économiser l'énergie produite par le corps.

Le Hatha Yoga porte donc d'abord son attention sur le corps physique par les postures et par la respiration, la manifestation la plus grossière de l'être humain - le corps - pour apprendre à maîtriser le plus subtil - les pensées et le mental.

DÉROULEMENT D'UNE SESSION DE YOGA

Durée approximative : 1H00 à 1H30

- Accueil des élèves
- Reconnexion au corps
- Travail sur la respiration
- Échauffement
- Postures de yoga
- Retour au calme du corps et de l'esprit avec la Relaxation finale

Les exercices respiratoires seront graduels et commenceront par une prise de conscience de leur respiration abdominale.

Les postures seront progressives et adaptées aux capacités de chacun.

OUI SUIS-JE ?

Aide-soignante depuis 2010, j'ai pris la décision de changer de métier et de devenir professeur de yoga pour partager ma passion pour cette discipline millénaire issue de l'Inde tout en continuant à apporter du confort et du bien-être à autrui.