

## INSTANT PRESENT

L'association **INSTANT PRESENT** par le yoga, la relaxation, la méditation.

Notre démarche est de sensibiliser un large public à l'ouverture de conscience par le yoga et sa relaxation vers un éveil subtil à la méditation.

Découvrir et pratiquer le yoga traditionnel, c'est accepter de se rapprocher de soi en se donnant le temps de ressentir...

## L'INTERVENANTE

**Valérie BOURCEAUD**

valeriebourceaud@gmail.com

Diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga

Membre de la **F.F.H.Y. Shri MAHESH.**

Certifiée en relaxation évolutive et thérapeutique

Certificat d'aptitude en réflexologie ARTEC, CETES

Certifiée Animatrice Club de Rire ARCC

**Contact : 04.26.52.00.48 / 06.23.80.66.09**

[instantpresent26@hotmail.fr](mailto:instantpresent26@hotmail.fr)

<https://sites.google.com/site/yogahathanidraip26/>

[www.facebook.com/yogaip.bourceaud/](http://www.facebook.com/yogaip.bourceaud/)

## QUELQUES DATES

**10/09 : forum des associations Valence**

**14/10 : début de la saison**

## PORTES OUVERTES

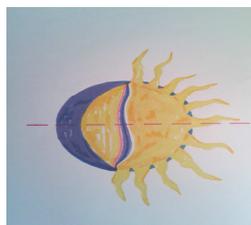
**Le 14 octobre, venez découvrir et essayer les activités de cette saison.**

## LIEU

**Rue Pêcherie 26000 Valence**

## FIN DES COURS

**Vendredi 30 JUIN 2017**



## MPT Centre-Ville VALENCE



## **SAISON 2016-2017**

## MPT Centre-Ville VALENCE

La MPT ouvrira ses portes à la rentrée prochaine. Situé dans une ancienne école du XIXe siècle dont le bâtiment a été entièrement rénové, elle proposera des animations de proximité et des activités pour tous les goûts et pour toutes les générations

L'association **INSTANT PRESENT** est heureuse de se joindre à d'autres associations et professionnels afin de contribuer au développement de la personne et au lien social à partir du centre ville de Valence.

## DEBUT DES COURS

**Vendredi 14 octobre 2016**

## LES COURS

**Yoga adulte tous niveaux, ados, femme enceinte.**

**Approfondissement : prânâyâma, relaxation yogique, yoga-nidrâ, son, mantra, méditation.**

**Relaxation évolutive.**

**Hasya yoga ou yoga du rire.**

## JOUR/HORAIRES

**La durée des cours est de 1h à 2h00.**

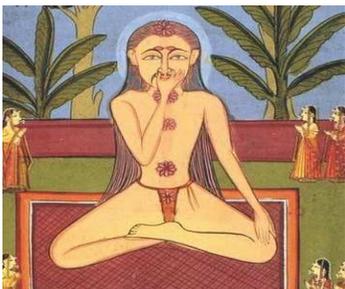
*Les VENDREDIS (hors vacances scolaires).*

**15h à 16h Relaxation évolutive.**

**16h à 17h30 Hatha-yoga/Yoga-nidra/Méditation.**

**18h à 19h Hatha-yoga famille (ados+parents)**

**19h à 20h Yoga-nidrâ/méditation.**



## ADHESION

L'association **INSTANT PRESENT** est affiliée à la Fédération des œuvres laïques de la Drôme.

**Tarif : 15 euros. 10 euros j'usqu'à 16 ans.**

L'inscription collective est à l'année (environ 33 séances)

Il n'y a pas de remboursement sauf en cas de force majeure : accident, maladie (voir cert. médical), également en cas d'arrêt à l'initiative de l'association. Si remboursement il y a, il sera au prorata des cours effectués.

## TARIFS 2016/2017

**2 cours d'essai avant l'inscription définitive**

**1h /semaine 110€**

**1h /semaine ados 90€**

**1h30 /semaine 150€**

**2h /semaine (au choix relaxation et yoga) 190€**

Prix réduit (carte Pôle Emploi + Carte étudiant).

**1 cours/sem. 100 €/an**

Règlement possible en plusieurs fois et non remboursable en cas d'absence.

*Prévoir une tenue souple, votre tapis et coussin, ainsi qu'une couverture si besoin.*

*Il est conseillé d'éloigner sa séances de 2h du dernier repas.*

*Un certificat médical de moins de 3 mois vous sera demandé.*

*Pas de cours collectif pendant les vacances scolaires.*

## ACTIVITES

➤ Dans la posture (asana) : «**Unis toi au Ciel et à la Terre**» avec contrôle du mental, et les trois phases de la respiration (prânâyâma), pour un accueil des énergies subtiles et de la détente intérieure.

➤ **La relaxation yogique** : dans la posture de shavâsana, associer la relaxation complète du corps (rotation de la conscience), dans immobilité, à l'état mental conscient.

➤ **Le yoga-nidrâ** : suite à la relaxation yogique, permet d'approfondir la rotation de la conscience de faire des ponts entre veille et sommeil.

➤ **La concentration (dhâranâ), La méditation (dhyâna)** : exercice permettant au mental de se concentrer. Puis dans sa pratique régulière, expérimenter l'ouverture ; être unis à sa posture au souffle aux fluctuations de la pensée sans ajout de filtre. suit un nettoyage des centres subtils (Laya Yoga).

➤ **Le yoga du rire (hasya-yoga)**: «**une joyeuse usine chimique**»: l'action entraîne l'émotion. Le rire tout comme le sport, entraîne la libération d'endorphines dans le cerveau, qualifiées d'hormones du bonheur. Véritable gymnastique du rire de groupe, le corps ne fait pas la différence entre un rire naturel et un rire joué à la condition qu'il soit pratiqué avec énergie et avec le regard de l'espièglerie.

➤ **La relaxation évolutive** : permet de s'accorder une pause dans son quotidien afin d'être au plus près de son ressenti. Elle apprend à notre cerveau et à notre organisme à éliminer les tensions accumulées et à aller vers un plus de créativité. La période de mouvements, induit l'intelligence du corps et l'harmonie. Capacité respiratoire et mobilité corporelle sous forme d'étirements de mouvements libres et gestes lents, 1/2h. Puis aller à la découverte de son ressenti pour mieux se centrer, 1/2h allongé ou assis, détente corporelle et mentale intégrant des visualisations positives. Se consacrer à soi.

Voici les outils avec lesquels je travaille:

**L'Eutonie de Gerda Alexander**

**Mouv. fluide affirmation de soi dans l'espace**

**Isolation, étirement et alignement corporel**

**Le Training Autogène de Schultz**

**La Relaxation Progressive de Jacobson**