



Hatha Yoga Club – Ateliers de yoga pour adultes – Saison 2026/2027

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Mercredi 26 août	18h15 à 20h45	Paule Grandisson	Yoga et relaxation profonde Nous commencerons par une séance de Hatha Yoga avec étirements au travers de postures (Asanas) et apprentissage du souffle au travers d'exercices respiratoires (Pranayama). Cette pratique d'Hatha Yoga permet l'éveil en douceur de l'énergie vitale, d'affiner le jeu de perceptions en déliant le corps pour l'amener progressivement à une détente musculaire et nerveuse et ainsi nous préparer un état d'écoute sans tension pour aborder la deuxième pratique de l'atelier : Nidra Yoga. Nous enchaînerons sur une séance de Nidra Yoga qui est une relaxation très profonde et guidée effectuée en position allongée. Le Nidra Yoga induit progressivement et dans l'ordre une relaxation physique, émotionnelle et mentale. Il nous glisse progressivement vers un état de paix et de silence intérieur. Pour votre confort, prévoir un tapis, une sangle, une couverture ou un plaid chaud, un coussin fin pour la relaxation et une bouteille d'eau.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2
Samedi 26 septembre	09h30 à 12h00	Justine Barron (avec Florence Weber, masseuse)	Yoga et massage En collaboration avec une masseuse professionnelle, cet atelier combine les bienfaits du yoga doux et de la relaxation corporelle. Après un temps de postures relaxantes, vous y découvrirez des gestes simples et des techniques d'auto-massage ainsi que de massage en duo, faciles à intégrer dans votre quotidien pour relâcher les tensions. Un moment privilégié axé sur le toucher bienveillant, l'apprentissage de rituels apaisants pour la tête, le dos ou les mains, et le plaisir de prendre soin de soi. Possibilité de venir seul(e) ou en binôme.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 €). Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>

← Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-pour-adultes-2026-2027>

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Samedi 24 octobre	09h30 à 12h00	Catherine Sibille	Alignement énergétique et postural Chaque posture de yoga (asana) vise des sensations et bienfaits physiques spécifiques, en termes d'étirement, d'activation plus ou moins subtile de plusieurs parties du corps, de circulation énergétique. Avec l'alignement, il s'agit de définir plusieurs éléments indispensables à la réalisation de ces asanas, du point de vue de l'anatomie, de la physiologie du mouvement et des ressentis corporels visés. L'alignement en yoga contribue ainsi à s'assurer que la mise en place de la posture produit bien chez les élèves les sensations et bienfaits recherchés. Dans cet atelier, nous guiderons au son de la voix, au rythme des sensations, pour écouter au mieux notre corps et toujours aller dans les postures en revenant à l'essentiel, avec le moins de mouvements possibles, le moins d'efforts possibles pour passer fluidement d'une posture à une autre, en douceur et dans l'écoute de soi.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2
Samedi 7 novembre	09h30 à 12h00	Sylvie de Carli (avec Régine Debeux, sophrologue)	Apprendre à mieux respirer, c'est apprendre à mieux vivre Souffle et cerveau sont si étroitement liés que la respiration a une influence décisive sur notre psychisme. Nous allons aborder ce thème de la respiration de deux façons : par la sophrologie et le yoga. Deux voies qui permettent d'améliorer sa respiration en harmonisant le souffle, le corps et le mental afin de favoriser équilibre, détente et bien-être.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 €). Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>

← Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-pour-adultes-2026-2027>

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Samedi 28 novembre	09h30 à 12h00	Catherine Sibille	Yoga, stabilité et équilibre Trouver l'équilibre dans les déséquilibres : cela pourrait être la définition du yoga mais surtout celle de la vie. Accepter de tanguer, accepter l'impermanence. Abandonner l'idée même de stabilité et faire des déséquilibres un jeu, un défi. Ajuster, et ne jamais chuter... C'est beau une posture imparfaite, non ? Du mouvement à la stabilité intérieure, un cheminement entre pratique physique, souffle et méditation, avec une pédagogie progressive permettant à chacun de pratiquer selon ses possibilités. Venez travailler votre équilibre dans des postures simples, pour retrouver équilibre physique et subtil au quotidien.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2
Samedi 9 janvier	09h30 à 12h00	Catherine Sibille	Nouvelle année Prenons le temps de venir déposer notre sankalpa, notre intention, en ce début d'année. Le pouvoir de l'intention : formuler son propre sankalpa en se projetant de façon positive, au cœur de son être, afin que sa visualisation s'incarne dans le moment présent, dans le « Je suis ». Méditation, pranayamas, pratique posturale autour du cœur, de l'équilibre et de quelques inversions pour s'ouvrir et voir peut-être la vie différemment. Au cours de cet atelier, un tirage de cartes d'oracle vous sera proposé pour une belle vision de notre nouvelle année.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2
Samedi 30 janvier	09h30 à 12h00	Justine Barron (avec Jey Orha, musicien)	Yoga et handpan Nous proposons un atelier unique alliant yoga et musique live de handpan. Nous commencerons par une séance de Hatha Yoga pour explorer le mouvement, la respiration et la détente profonde. Puis, un musicien viendra jouer du handpan : ses sonorités douces, vibrantes et méditatives accompagneront une pratique de yoga restauratif et un temps de méditation guidée. Une immersion de 2h30 pour harmoniser le corps, apaiser l'esprit et se laisser porter par les vibrations. Cet atelier est ouvert à tous, quel que soit votre niveau de pratique.	Pôle associatif de la Paix 26 rue de la Paix Chalon-sur-Saône Salle Coulon

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 €). Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>

← Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-pour-adultes-2026-2027>

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Mercredi 24 février	18h15 à 20h45	Paule Grandisson	Yoga et relaxation profonde Nous commencerons par une séance de Hatha Yoga avec étirements au travers de postures (Asanas) et apprentissage du souffle au travers d'exercices respiratoires (Pranayama). Cette pratique d'Hatha Yoga permet l'éveil en douceur de l'énergie vitale, d'affiner le jeu de perceptions en déliant le corps pour l'amener progressivement à une détente musculaire et nerveuse et ainsi nous préparer un état d'écoute sans tension pour aborder la deuxième pratique de l'atelier : Nidra Yoga. Nous enchaînerons sur une séance de Nidra Yoga qui est une relaxation très profonde et guidée effectuée en position allongée. Le Nidra Yoga induit progressivement et dans l'ordre une relaxation physique, émotionnelle et mentale. Il nous glisse progressivement vers un état de paix et de silence intérieur. Pour votre confort, prévoir un tapis, une sangle, une couverture ou un plaid chaud, un coussin fin pour la relaxation et une bouteille d'eau.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2
Samedi 20 mars	09h30 à 12h00	Justine Barron	Yoga et renouveau printanier Le changement de saison est une invitation naturelle à se renouveler et à réaligner notre hygiène de vie. Célébré le 20 mars, jour exact de l'équinoxe de printemps, cet atelier unique associe une pratique de postures dynamisantes et de respirations purifiantes à des conseils bien-être et des rituels propres au renouveau printanier. Un temps d'échange et de ressourcement idéal pour secouer l'inertie de l'hiver, réveiller son énergie et aborder les beaux jours avec vitalité et légèreté.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 €). Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>

← Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-pour-adultes-2026-2027>

DATE	HORAIRES	PROFESSEURE	THEME	LIEU
Mercredi 21 avril	18h15 à 20h45	Paule Grandisson	Yoga et relaxation profonde Nous commencerons par une séance de Hatha Yoga avec étirements au travers de postures (Asanas) et apprentissage du souffle au travers d'exercices respiratoires (Pranayama). Cette pratique d'Hatha Yoga permet l'éveil en douceur de l'énergie vitale, d'affiner le jeu de perceptions en déliant le corps pour l'amener progressivement à une détente musculaire et nerveuse et ainsi nous préparer un état d'écoute sans tension pour aborder la deuxième pratique de l'atelier : Nidra Yoga. Nous enchaînerons sur une séance de Nidra Yoga qui est une relaxation très profonde et guidée effectuée en position allongée. Le Nidra Yoga induit progressivement et dans l'ordre une relaxation physique, émotionnelle et mentale. Il nous glisse progressivement vers un état de paix et de silence intérieur. Pour votre confort, prévoir un tapis, une sangle, une couverture ou un plaid chaud, un coussin fin pour la relaxation et une bouteille d'eau.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2
Samedi 22 mai	09h30 à 12h00	Justine Barron	Yoga et écriture intuitive Offrez-vous un véritable temps pour vous, où le mouvement du corps vient libérer les mots de l'esprit. Cet atelier mêle des enchaînements de postures tout en douceur, des temps de méditation et des exercices d'écriture fluide et spontanée, sans aucune recherche de performance littéraire. Guidé par des propositions thématiques, vous partirez à la rencontre de votre intériorité dans un espace bienveillant idéal pour se recentrer, débloquer la créativité et laisser parler son intuition.	Maison des Sports 2 rue du 11 novembre 1918 Chalon-sur-Saône Salle de danse N°2

RESERVATION INDISPENSABLE



Ces ateliers sont réservés aux adhérents du Hatha Yoga Club (cotisation annuelle de 5 € ou 15 €). Une participation financière de 15 € par personne et par atelier est demandée.

Contactez-nous : Tél : 06 52 89 55 01 | Email : hathayogaclub71@gmail.com | Site internet : <https://hathayogaclub71.wixsite.com/hathayogaclub>

← Réservez en ligne via la plateforme sécurisée HelloAsso : <https://www.helloasso.com/associations/hatha-yoga-club/boutiques/ateliers-de-yoga-pour-adultes-2026-2027>