

MARIE CABANTOUS

- Je suis Marie Cabantous, ravie de vous rencontrer !
Pratiquante passionnée de yoga et de méditation, je me suis certifiée en Ashtanga-Vinyasa lors d'un voyage en Inde en 2023. Le yoga Vinyasa que je propose est une pratique dynamique, où les postures s'enchaînent comme une chorégraphie fluide. Je propose à Ananda à partir de la rentrée de septembre des créneaux pour tous niveaux en fin d'après-midi et en soirée.
J'ai aussi le projet de me former au yoga pré et post-natal, afin d'accompagner les femmes dans la période de la maternité.



● Mon approche

Je vous invite d'abord à apprivoiser chaque posture en prenant le temps nécessaire pour ajuster les placements et les alignements. Nous y restons quelques respirations afin de bien intégrer les mouvements. Une fois maîtrisées, les séquences sont exécutées de manière plus fluide, synchronisées avec l'alternance inspiration/expiration. Une progression est envisagée sur l'année.

Le Vinyasa flow, tel une danse, vise à créer une harmonie entre chaque posture par des mouvements fluides et cohérents, synchronisés avec la respiration pour en maximiser les bienfaits. Sur le plan spirituel, nous cherchons à concentrer notre attention sur le souffle, le corps et le mouvement, afin de vivre pleinement l'instant présent et de développer une meilleure conscience de soi.

Les cours peuvent être orientés autour d'un thème ou d'un objectif spécifique, comme l'ouverture du cœur, l'équilibrage des chakras, les flexions avant ou l'ouverture des hanches.

Déroulement d'un cours de Vinyasa

- Installation et Pranayama : Le cours commence en silence, assis sur son tapis, créant un moment pour soi. Nous débutons par des exercices de respiration (pranayama), parfois de yoga des yeux, par un instant méditatif, en bref, un moment où on vient reconnecter avec notre corps, nous réaligner et reprendre conscience de notre être dans sa globalité.
- Échauffement : Quelques exercices, postures et mouvements variés échauffent le corps, adaptés à la séquence ou à l'objectif de la séance.
- Séquence d'Asanas : Nous enchaînons les postures (asanas), en les adaptant à chacun. Nous maintenons les postures pour en tirer un maximum de bénéfices, avant de répéter la séquence de manière plus fluide. Des variations sont proposées selon le niveau de chacun, permettant à tous de pratiquer et de progresser, quel que soit leur niveau de force ou de souplesse. J'intègre également parfois des exercices de type Pilates pour tonifier le corps, facilitant ainsi certaines postures.
- Relaxation : La séance se termine par une relaxation en posture de shavasana, allongé, mains et pieds écartés. Je vous guide pour vous détendre et observer les changements internes, identifier les blocages et les libérations. Parfois, un scan corporel ou une méditation guidée est proposé selon l'atmosphère du cours.

- **Objectif**

L'objectif de chaque séance est de vous permettre de ressortir détendu, plus léger et conscient de votre corps, grâce à la libération des tensions. Aussi, de vous amener cette conscience au quotidien, dans la vie de tous les jours, et ainsi vous permettre de faire attention à vous et vous éviter des douleurs chroniques grâce par exemple à une attention sur votre positionnement des épaules, à la contraction des muscles du visage,...

- **Informations Pratiques**

- Tarifs :
 - À l'année : 270€ (à payer en trois chèques de 90€, encaissés à chaque trimestre) – pas de cours pendant les vacances scolaires, rattrapage possible lors des jours fériés
 - Carte de 5 cours : 60€
 - Carte de 10 cours (+1 offert) : 120€
- Horaires :
 - Mercredi : 17h à 18h15 et 20h à 21h15
 - Jeudi : 17h30 à 18h45
 - Cours d'essai gratuit

Contact

Pour toute information ou inscription, n'hésitez pas à me contacter au 06.23.76.57.88.

Au plaisir de pratiquer ensemble !

Marie Cabantous