



Stéphanie DEPERNE

# ACCOMPAGNEMENTS

YOGA COLLECTIF

YOGA INDIVIDUALISÉ

YOGATHÉRAPIE



SAISON 18  
19

## CONSULTATIONS

### Yoga individualisé

Le yoga peut être un outil précieux pour :

- accompagner une quête spirituelle, une prise de décision, un chemin personnel.
- développer intuition et créativité.
- adapter ou explorer plus en profondeur la pratique en groupe.
- éclairer la relation à soi et au monde.
- accompagner une maladie chronique, un stress.
- développer ses ressources intérieures.

Lors de la séance, nous construisons ensemble la pratique la plus juste pour qu'elle s'inscrive dans votre quotidien :

- mouvements harmonisés sur la respiration.
- postures adaptées.
- découverte et écoute du souffle.
- exercices respiratoires adaptés.
- relaxations.
- visualisations.
- méditations.

Sur rendez-vous, **centre Ô Cœur de l'Être, Institut Samcha et Cabinet Chantepie.**

### Programme DUO

Pratique en groupe + suivi individualisé

Avec le Pass Santé remis pour un abonnement annuel (*cours hebdo, Lab*) ou un programme MBSR, vous bénéficiez de tarifs préférentiels sur 3 ou 5 consultations.

### Permanence conseil santé

Gratuit et sans rendez-vous

- Lundi 13h30 / 14h30
- Jeudi 11h30 / 12h30

## YOGA COLLECTIF

### Cours hebdomadaires

**Le yoga** nous reconnecte au corps, au souffle, au cœur et à l'âme. Des enchaînements, postures, respirations et méditations sont proposées dans des séquences construites pour vous accompagner, étape par étape, vers une émergence de votre nature profonde.

**Le vinyasa krama**, passer d'un état à un autre état, est au cœur de chaque séance.

#### Rennes / Centre Ô Cœur de l'Être

**Les cours "Détente"** favorisent le lâcher-prise et l'intériorisation. **Les cours "Vitalité"** nourrissent le corps et facilitent la libération des tensions. Sans mention, les autres cours sont un équilibre entre les deux.

- **Lundi** 12h30 (*détente*) / 14h30
- **Jeudi** 12h10 (*vitalité*) / 18h45 (*vitalité*)
- **Jeudi** 20h (*détente*)

#### Rennes La Courrouze / Institut Samcha

- **Yoga individualisé ou duo** de 11h à 15h sur rendez-vous
- **Pause midi en collectif** de 12h15 à 13h

#### Vern-sur-Seiche / Centre des Marais

- **Mardi** 18h, 19h15 et 20h30

#### Nouvoitou / JSN Yoga

- **Mercredi** 18h45 et 20h
- **Vendredi** 9h15

### Yoga pour le dos

L'objectif de ce programme de 5 séances est de mettre en mouvement de manière adaptée, redonner progressivement de la mobilité et de la fluidité, faire circuler l'énergie, amener des signaux positifs au corps.

**5 séances** d'1h30

**5 supports audio** de 15 mn

- **Samedi** 10/11, 17/11, 01/12, 08/12 et 15/12.
- centre **Ô Cœur de l'Être** 16h30 / 18h

## Le LAB

### "Le yoga, sur le tapis et en dehors"

Ces ateliers et stages sont des temps d'introspections, d'échanges, de retours sur expérience et de pratique sur le tapis pour envisager le yoga comme un moyen concret de transformation et permettre à chacun d'entre nous de vivre en cohérence et d'avancer dans le sens de la Vie.

### SOIRÉES / PHILOSOPHIE ET PRATIQUE DU YOGA

Étude et pratique du chapitre 2, texte fondateur du yoga des Yoga Sutra de Patanjali. **10 ateliers de 2h30 Lundi 20h / 22h30**

#### THÉMATIQUE 1 / KRIYA YOGA, LE YOGA DE L'ACTION 24/09/2019

A travers cette soirée nous prendrons connaissance de ce qu'est le kriya yoga, en quoi il pose les fondements de l'outil yoga et comment sa philosophie peut être appliquée dans notre quotidien pour agir et vivre au nom de Soi. C'est une invitation aux 3 volets suivants.

#### THÉMATIQUE 2 / KLESHA, LES CAUSES DE SOUFFRANCE 5/11 et 17/11 (*samedi matin*), 17/12

Klesha, les 5 sources de souffrance selon les yoga sutra : quelles sont les causes de souffrance et quels seraient les moyens de s'en libérer ? Nous prendrons le temps d'échanger sur chacune d'elles afin de voir en quoi elles impactent plus ou moins nos vies. Nous explorerons comment, dans la société d'aujourd'hui avec cette réalité qui s'impose, nous pouvons nous appuyer sur le Yoga et ses textes pour nous libérer.

#### THÉMATIQUE 3 / VIVEKA, LE DISCERNEMENT 4/01 et 28/01, 25/02

Vers le discernement et la lucidité. Les Yoga sutra nous invitent à entraîner notre esprit et développer l'état-témoin. Cet état-témoin est une des clés d'accompagnement et de transformation dans la relation à soi et aux autres dans les moments de difficulté.

**THÉMATIQUE 4 / ASHTANGA YOGA, LES 8 MEMBRES DU YOGA**  
Pantajali nous dévoile les étapes pour se sentir libre, humble, confiant et en cohérence : l'Ashtanga yoga sont ces 8 étapes que nous détaillerons.

- **11/03** : Yama et niyama (*faire la paix avec les autres et avec soi*).
- **25/03** : Asâna, pranâyama, pratyahara (*posture, respiration et retrait des sens*).
- **8/04** : Dharana, dhyâna, samadhi (*concentration, méditation, unité*).

### STAGES / STAGES D'EXPLORATION À THÈME

Samedi 16h00 / 18h30 et Dimanche 10h00 / 12h30

- **13 et 14/10** : S'ancrer - Avec la terre, le corps et le souffle comme support.
- **12 et 13/01** : Se relier à sa nature profonde.
- **02 et 03/03** : Se sentir libre.
- **06 et 07/07** : S'ouvrir à soi et au monde.

### RETRAITE / 3 JOURS À SAINT-JACUT / 27, 28 et 29/10

Vers un équilibre physique, mental et émotionnel : des temps de pratique, de partage, de philosophie Yoga, d'écriture, de promenades, repos...



LE YOGA calme l'esprit et ouvre le cœur. il est un outil pour nous déprogrammer, nous mettre en relation avec notre corps et la vie qui le traverse (*énergies, pensées, émotions...*) et nous amener à vivre au nom de qui nous sommes profondément.



- DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ
- ÊTRE EN MOUVEMENT
- RENCONTRER ET DÉVELOPPER SES RESSOURCES INTÉRIEURES
- VIVRE EN COHÉRENCE



**Mes expériences yogiques se trouvent sur le tapis bien sûr mais bien plus encore dans la Vie.**

Le yoga n'a d'intérêt que s'il est utilisé **pour vivre au nom de Soi, s'autoriser et se libérer de ses conditionnements et croyances.** Je suis particulièrement attentive au sens que le yoga donne à la vie, au sens qu'il prend sur le

tapis. **Nul besoin d'être souple ou athlétique, la posture n'est qu'un prétexte.**

Ce qui m'anime dans la transmission et l'enseignement du yoga est de donner des clés au fil des séances collectives et/ou individuelles pour que chacun puisse l'utiliser comme un outil **d'exploration, de centrage, d'élan du cœur et de transformation.** Que chacun soit autonome et libre, sans format de pratique puisque chacun est unique.

#### Stéphanie DEPERNE

- Certificat de Professeur de yoga au sein de l'IFY (*Institut Français du Yoga*), lignée T.K.V DESIKACHAR.
- Certificat de yogathérapie auprès de l'IDYT (*Institut de YogaThérapie*), Docteur Lionel COUDRON.
- Yoga Anatomie et Mouvement, Leslie KAMINOFF, Paris.
- Yoga sans dégâts, Bernadette DE GASQUET, Paris.
- Cours Séminaires "Relier Corps et Esprit", enseignement théorique et pratique de Martine LARBAT, philosophe et écrivaine.
- Yoga et détoxination avec Jessie LAVERTON.
- Yoga et Voyage intérieur avec Sandra INSOHA.
- Yoga et Asâna avec Rodolphe MILLIAT.

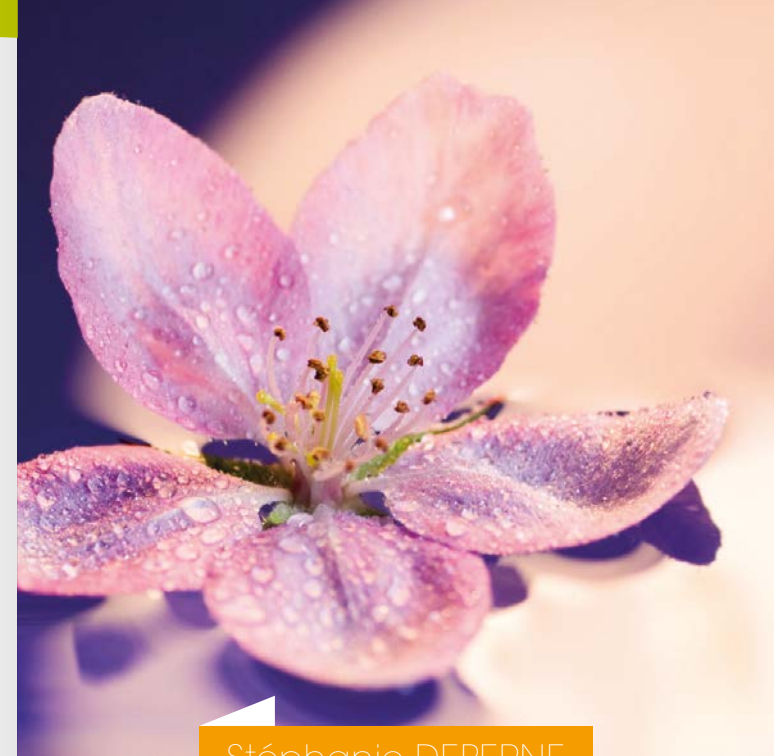
Stéphanie DEPERNE

06 83 92 03 34

stephanie.deperne@ocoeurdeletre.fr

www.stephaniedeperne.fr

www.ocoeurdeletre.fr



Stéphanie DEPERNE

## ACCOMPAGNEMENTS

YOGA COLLECTIF  
YOGA INDIVIDUALISÉ  
YOGATHÉRAPIE



SAISON 18 19