

# Le Chien Tête En Bas

Pour un Yoga social et solidaire



La pratique du yoga, en déliant le corps et en nous amenant à relâcher émotions et pensées, peut se révéler essentielle à l'équilibre de nos vies et de nos santés au quotidien. Travail de concentration et de dépouillement soutenant une recherche de vérité intérieure, le yoga est aussi une activité de groupe. Il implique le partage avec autrui, la rencontre, l'accueil de la différence.

Cette pratique, Le Chien Tête en Bas aspire à en transmettre l'esprit et les techniques au plus grand nombre, et à la rendre accessible à toutes les catégories socio-culturelles.

## Son esprit aventureux 🐾

Accueillir la **diversité**, réunir dans un même lieu et dans le partage d'une même pratique des personnes de toutes origines, de tous âges, de tous milieux, c'est pour Le Chien Tête en Bas contribuer à la **mixité sociale** et affirmer la possibilité d'une **harmonie dans la pluralité**.

## Chacun cherche son chien 🔍

« Le Chien Tête en Bas » est le nom d'une posture de base dans la pratique posturale. Elle invite à l'**exploration**, à la **persévérance**. Ce nom invite aussi à un peu d'**humour** et ajoute de la simplicité à nos valeurs clés : **authenticité**, accord avec soi-même et ouverture à autrui.

## Sa patte altruiste 🐾

Le Chien Tête en Bas a été fondé pour promouvoir un **yoga solidaire**. Aussi, la participation des adhérents, les dons extérieurs, le soutien de partenaires, **aident les plus démunis** à financer leurs cours. Ce fonctionnement inscrit Le Chien Tête en Bas dans le réseau des Suspendus. Il invite à la solidarité entre enseignants de yoga et à sortir ce statut de la précarité.

## Son flair légendaire 📶

Un **partenariat** avec d'autres acteurs locaux (individus, associations, institutions, structures sociales) facilite la prise de contact avec les bénéficiaires potentiels.

Le Chien Tête en Bas existe par l'activité de ses participants, enseignés comme enseignants. Tous contribuent à la vitalité et au développement du modèle initial, exemple de yoga solidaire exportable en d'autres lieux.