

POUR UN YOGA SOCIAL ET SOLIDAIRE

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.

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.

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.

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

2 rue de l'Hôtel Dieu
35000 Rennes

Métro Saint-Anne
Bus ligne 12

Du lundi au vendredi :
9h00-21h00

PLUS D'INFOS SUR
lechienteteenbasrennes.fr

NOUS CONTACTER :

lechienteteenbasrennes@gmail.com

RÉSEAUX SOCIAUX :

 [le_chien_tete_en_bas_rennes](https://www.instagram.com/le_chien_tete_en_bas_rennes)

 [lechienteteenbasrennes](https://www.facebook.com/lechienteteenbasrennes)



association loi 1901



YOGA
Associatif
et solidaire



Alexandre, Mybel
et Héloïse

Le Chien Tête en Bas est un lieu associatif qui propose des cours de Yoga destinés à un large public avec une tarification solidaire et des partenariats avec des associations et acteurs sociaux.

NOS ACTIVITÉS

Yoga postural



Yoga enfant



Yoga pré et postnatal



Chant méditatif



Respiration



NOS OBJECTIFS

Rendre accessible à tous des pratiques qui deviennent essentielles à la bonne gestion de nos vies modernes et de nos santés au quotidien

Faciliter le lien social en créant un lieu accueillant la diversité

Réunir des personnes de toutes origines, de tous milieux sociaux et de tous âges pour partager ensemble une expérience de découverte et de respect de soi et des autres

INDIVIDUEL

- + Bien-être,
- + Estime de soi,
- + Capacités et capacités

ÉCONOMIQUE

- + Développement de l'emploi
- + Coûts épargnés à la société
- + Création de richesses et de services

SOCIÉTAL

- + Lien social, cohésion
- + Respect, diversité culturelle
- + Citoyenneté et démocratie

NOTRE IMPACT

UTILITÉ SOCIALE

SOCIAL

- + Réponse à des besoins essentiels
- + Égalité des chances
- + Développement de l'autonomie

POLITIQUE

- + Innovation
- + Renforcement de l'esprit critique

LES SUSPENDUS

Une de nos originalités est de proposer des cours de Yoga "suspendus" : les cours qui ne sont pas utilisés par les adhérents en cours d'année seront donnés à des personnes n'ayant pas forcément les moyens de se les offrir.

Les adhérents (et non adhérents!) peuvent aussi faire un don et "suspendre" des cours.