Le Chien Tête en Bas

Yoga Associatif et Solidaire

RAPPORT D'ACTIVITÉ 2019-2020

Toute personne doit pouvoir goûter aux bienfaits de se relier à son être : délier le corps, respirer pleinement, relâcher émotions et pensées et découvrir un espace simple et calme à l'intérieur de soi.

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.

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.

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

Qui sont nos intervenants?

Trois professeurs de Yoga vivant à Rennes, liés à différentes associations : Yoga Mala, Association Ô, Yoga Pacé et le Centre Culturel Bouddhique de Rennes. La transmission du Yoga les occupe aujourd'hui tous les trois professionnellement à plein temps, ils totalisent plus de 50 ans de pratique et de 15 ans d'enseignement auprès de publics très variés, notamment en difficulté sociale.

Ligne de temps des événements importants **4**
Février 2019 4
Avril 2019 5
Mai 2019 5
Juin 2019 7
Juillet 2019 8
Août 2019 9
Septembre 2019 9
Octobre 2019 13
Novembre 2019 14
Décembre 2019 16
Janvier 2020 17
Février 2020 20
Mars - Avril 2020 20
Mai 2020 21
Juin 2020 22
Juillet 2020 23

Bilan **26**
Entrepreneurial 26
Émotionnel, humain 27
Social 27
Solidaire 28

Perspectives **29**

Notre charte **30**

Notre règlement intérieur **31**

Biographies des intervenants salariés de l'association **33**
Mybel Andino 33
Héloïse Gavarry 34
Alexandre Megret 35

Ligne de temps des événements importants

L'idée est née au printemps 2017 : la création d'un lieu de pratique du Yoga, ouvert au plus grand nombre.

Un collectif de professeurs de Yoga s'est mis en place sous l'impulsion d'Héloïse Gavarry, avec pour noyau des élèves de Pascale Autret - ***association Yoga Mala***.

18 mois se sont écoulés pendant lesquels au fil des échanges le projet prenait peu à peu forme, puis vie.

Février 2019

Création de l'association le 2 février 2019 auprès de la préfecture d'Ille & Vilaine

Le Chien Tête en bas aspire à transmettre la pratique du yoga, ses techniques et sa philosophie de vie au plus grand nombre, et à la rendre accessible à toutes les catégories socio-culturelles.

Membres du bureau

Président : Christophe Cuzol
Trésorier : Nicolas Jegou

Bénévoles actifs / co-porteurs du projet

Mybel Andino
Alexandre Megret
Héloïse Gavarry

Avril 2019

Rencontre décisive avec Olivier l'Hopitaux, cofondateur de The Roof Rennes, à la recherche d'associations à héberger dans le lieu éphémère en train de se monter dans l'ancienne maternité du centre ville de Rennes, l'Hôtel Dieu.

Les activités de l'association pourront y avoir lieu pour a minima 3 ans.

L'association devient partenaire de The Roof Rennes qui met à sa disposition une salle de 45m² avec vestiaires et toilettes attenantes.

Mai 2019

Mise au point du système des ***suspendus*** et du ***crédit temps***:

"Nous favorisons l'inscription aux cours hebdomadaires à l'année, dans l'intérêt de tous, enseignés comme enseignants. L'année scolaire comportant environ 32 semaines, une inscription à un cours à l'année équivaut à 30 cours, car il vous arrivera certainement d'en manquer au moins un au deux.

Une inscription à un cours à l'année vous y garantira votre place, néanmoins, nous sommes conscients des contraintes de la vie actuelle qui peuvent empêcher une pratique régulière hebdomadaire sur le même créneau, c'est pour cela que nous avons aussi mis en place un système souple de "crédit temps".

Ainsi vous pouvez acheter le nombre d'heures dont vous estimez avoir besoin jusqu'à la fin de la saison avec la liberté de suivre différents cours dans la limite des places disponibles (réservation obligatoire par mail).

Le Crédit temps qui n'est pas utilisé au terme de l'année sera transformé en cours suspendus donnés à des personnes n'ayant pas forcément les moyens de pratiquer le Yoga."

Finalisation du planning des cours

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Mybel Vinyasa flow I 9h / 10h15	Mybel Vinyasa flow II 9h / 10h15		Héloïse Ashtanga Mysore 9h / 11h	Héloïse Ashtanga Mysore 9h / 11h
Héloïse Yoga périnatal 11h / 12h	Alexandre Yoga pour tous 10h45 / 11h45	Héloïse Ashtanga guidé 10h / 11h30		Alexandre Yoga pour tous 11h15 / 12h15
Héloïse Ashtanga Mysore 12h / 14h	Héloïse Vinyasa / Atelier 12h / 13h30	Alexandre Vinyasa 12h15 / 13h30	Mybel Vinyasa flow II 12h30 / 13h30	Alexandre Vinyasa 12h15 / 13h30
Héloïse Yoga enfant 16h45 / 17h45		Alexandre Vinyasa pour tous 18h / 19h15	Alexandre Vinyasa pour tous 18h / 19h15	Mybel Yin Yoga 17h30 / 18h30
Mybel Ashtanga débutant 19h / 20h15	Mybel Ashtanga guidé 18h30 / 20h	Alexandre Respiration 19h30 / 20h30		Mybel Cercle chant de Mantras 19h30 / 21h

Création du site Internet http://lechienteteenbasrennes.fr/

Création des comptes ***Facebook*** et ***Instagram***

Communication active sur le projet auprès des élèves des trois intervenants et sur les réseaux sociaux, distribution de flyers dans Rennes.

Réflexion sur la forme du projet : rencontres multiples avec la Maison des Associations Rennaise, juristes, CCI, ***réponse à appel à projet d'un incubateur de l'Économie Sociale et Solidaire*** (TAg35).

Juin 2019

Création des comptes bancaires, établissement d'un contrat d'assurance.

Travaux de décoration et d'aménagements de la salle à l'hôtel Dieu et shooting photos dans les lieux en plein travaux (Photographe bénévole Marion Lesueur).

Rencontre avec le collectif des ***Suspendus de Rennes*** qui accueille l'association les bras grand ouverts et nous invite à présenter notre projet lors d'une réunion de ***SOLIDAREN*** devant les acteurs de la solidarité à Rennes.

Événement très structurant : suite à notre réponse à l'appel à projet, ***Le Chien Tête en Bas est retenu pour être incubé par Tag 35 dans la promotion 2019-2020***.

Juillet 2019

Premières prises d'inscription d'adhérents, constitution d'un fonds de trésorerie.

Échanges avec Guillaume Tinon, bénévole, pour la définition et la réalisation d'une application de gestion de présence des adhérents, pour le suivi des crédits temps de chacun par les intervenants.

Mise en place du dispositif de la **carte SORTIR**, aide financière de Rennes Métropole pour faciliter l'accès aux activités pour les revenus les plus bas.

Adhésion à la Maison des Associations Rennaise ***(MAR)***, en support de l'association sur des démarches administratives via ***BUG***

Août 2019

Achat de matériel (Tissu à accrocher au plafond, zafu, bolsters,...)

Finalisation avec Pôle Emploi des contrats aidés : ***mise en place de trois emplois en CDI (20h) avec le dispositif d'aide Parcours Emploi Compétences*** pour les trois bénévoles porteurs du projet, avec comme tuteur Christophe Cuzol le président de l'association.

Préparation de la rentrée : prise de réservations pour la semaine découverte gratuite, et obtention d'une subvention de la ville de Rennes d'une hauteur de 400€.

Septembre 2019

À partir du 2 septembre 2019 Mybel Andino, Alexandre Megret et Héloïse Gavarry sont salariés de l'association avec chacun un SMIC de 20h par semaine en CDI. Une partie importante de leur activité reste néanmoins bénévole.

Première semaine de septembre, semaine d'intégration !

Mybel, Alexandre, et Héloïse, dans le cadre de leur contrat PEC, suivent la première semaine de formation et d'accompagnement chez TAg35 ; organisme qui suit l'association dans leur projet d'innovation au sein de l'économie Sociale et Solidaire.

Semaine de pre-protypage TAg35 #3

Horaires / jour	Mardi 03 septembre 2019				Mercredi 04 septembre 2019		Jeudi 05 septembre 2019		Vendredi 06 septembre 2019	
	ATELIERS			ANIMATEURS-TRICES	ATELIERS	ANIMATEURS-TRICES	ATELIERS	ANIMATEURS-TRICES	ATELIERS	ANIMATEURS-TRICES
09h00 - 09h30	Présentation de l'équipe TAg35			Gaël, Ludovic et Bertille	Processus de prototypage à l'aide du chronogramme	Camille ? (La Cohue)	Rappel des bases du bilan, compte de résultat, trésorerie, plan de financement	Gaël, Ludovic et Edvin (Comme un Etabli)	Atelier : construire sa Matrice de Mitchell	Gaël
09h30 - 10h00	Convention, Charte TAg35, règlement intérieur, écosystème et gouvernance de TAg35 et TAg bzh			Gaël, Ludovic et Benjamin (Comme un Etabli)						
10h00 - 10h30					Atelier : Présentation BPS et Charte projet	Ludovic				
10h30 - 11h00	**N°1** Confection du repas partagé	**N°2** Remise clefs et badges, installations bureautique (connexion internet, imprimante, etc.)	**N°3** Photos et fiches de renseignements (numérique et pour indicateurs)	N°1 : Ludovic N°2 : Gaël N°3 : Bertille	Ateliers : Sur chacun des projets, définition d'une matrice CANVAS étendue et intelligence collective pour la compléter. Définition des 1ers services proposés	Gaël et Ludovic			Atelier : rencontre et partage des compétences inter-promos	Ludovic
11h00 - 11h30										
11h30 - 12h00										
12h00 - 12h30										
12h30 - 13h00	Déjeuner partagé avec ce nous aurons créé			Promo 3	Déjeuner	Promo 3	Déjeuner	Promo 3	Déjeuner partagé inter-promotions et présentation de Christelle, notre assistante de gestion	Promo 1, 2 & 3 + Christelle LAURENT
13h00 - 13h30										
13h30 - 14h00										
14h00 - 14h30	Atelier : Qu'est-ce que travailler avec un associé ?			Gaël	Ateliers : Suite de l'atelier CANVAS + travail sur les critères moteurs et dépendance	Gaël et Ludovic	Atelier : Mobilisation d'un collectif (Organisation interne, recrutement de bénévoles, réseaux sociaux, vie associative, gouvernance)	Gaël, Ludovic et Isabelle (La Coopérative Funéraire de Rennes)	Appropriation collective de la newsletter TAg35	Assia et Bertille
14h30 - 15h00										
15h00 - 15h30									Processus de co-développement	Ludovic
15h30 - 16h00										
16h00 - 16h30	Attentes vis-à-vis des ateliers de formation de la phase de prototyage			Ludovic			Questions / réponses	Gaël et Ludovic	Choix du nom de sa promo	Gaël et Ludovic
16h30 - 17h00										
17h00 - 17h30									Apéro TAg35	Tous
17h30 - 18h00										

Rencontre de la nouvelle promo, baptisée "**l'empire contre à Tag**".

Préparation de la salle à l'Hôtel Dieu avec ***l'aide des bénévoles*** : Deborah Baelen, Pénélope Megret, Céline Malestroit, Marion Lesueur, Marine Rob et les membres du bureau.

Mise en place de la de gestion des adhésions/inscriptions et de l'application de gestion des présences/décompte du crédit temps par Guillaume Tinon.

Un résultat merveilleux émanant de la joie et de la créativité du collectif, paré pour la participation du Chien Tête en Bas aux ***portes ouvertes de l'Hôtel Dieu les 14/15 septembre.***

Participation totale de plus de 250 personnes durant la semaine de rentrée 100% gratuite !

Le 23 septembre, début des cours à l'Hôtel Dieu et au Centre Culturel Bouddhique de Rennes où Alexandre donne un cours le mardi soir.

centre culturel bouddhique de Rennes

Démarrage de la phase de prototypage au sein de l'incubateur, avec au programme des ***formations et des ateliers collectifs dans les locaux de TAg35*** qui vont bien nous occuper jusqu'au mois de Janvier!

Le prototypage

Le prototypage est l'étape intermédiaire où l'on va construire ce à quoi peut ressembler le projet avant son lancement. C'est une phase de mise en confrontation avec l'écosystème et bénéficiaires, pour passer du projet rêvé au projet réel.

La phase de prototypage se découpe en 3 catégories de temps :

Ateliers collectifs	Communauté d'entrepreneur·euse·s	Accompagnement par projet
9 temps d'ateliers collectifs • Gestion de projet • Définir son offre de service • Gouvernance et management • Immobilier d'entreprise • Budget et financement • Acteurs locaux • Marketing et communication • Responsabilité juridique, bénévolat et choix du statut • Ethique du projet	Des moments seront organisés en fonction des compétences de chacun pour mutualiser vos savoirs, savoir-faire et créer ainsi des passerelles entre vos projets. D'autres moments plus conviviaux (soirée de Noël, Gala Tag, etc.) viendront également ponctuer votre incubation!	Des accompagnements par projet seront planifiés avec les salariés de l'incubateur. Durant la phase de prototypage, ces rendez-vous auront lieux tous les 15 jours, afin de lever ensemble des problématiques, réfléchir à plusieurs têtes ou tout simplement pour constater votre avancement.

À l'issu de la fin de la période de prototypage, une présentation collective (pitch) réunissant les porteur·euse·s de projets, des partenaires, des dirigeant·e·s d'entreprises sera réalisée pour observer l'avancement du projet, faire émerger collectivement des pistes de développement et nouer des contacts propices à la bonne réalisation de vos projets.

Il sera également attendu à la fin du prototypage un business plan social, sur lequel nous vous accompagnerons dans sa rédaction durant toute la phase de prototypage.

8

Octobre 2019

Les cours se remplissent petit à petit, l'hôtel Dieu accueille de nombreux événements (festivals, conférences, concerts, expositions,..). Malgré la fatigue, nous sommes portés par cette dynamique et nous nous investissons dans le développement du volet social du projet.

Création d'un partenariat avec la Maison Relais Olympe DE GOUGES, du réseau ASFAD qui accueille des femmes en détresse sociale.

Dans le cadre des cours suspendus, nous avons accueilli trois femmes de la Maison Relais Olympe DE GOUGES, accompagnées de travailleurs sociaux, dont une qui a continué à assister aux cours pendant 3 mois.

Mise en place d'un partenariat potentiel avec le le Pôle A.C.T. du centre Louis Guilloux (prise en charge médico-sociale des migrants en Ille et Vilaine). Rencontre avec Julie Le Donge.

Novembre 2019

Finalisation de la Charte du Chien Tête en Bas, notre ADN.

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

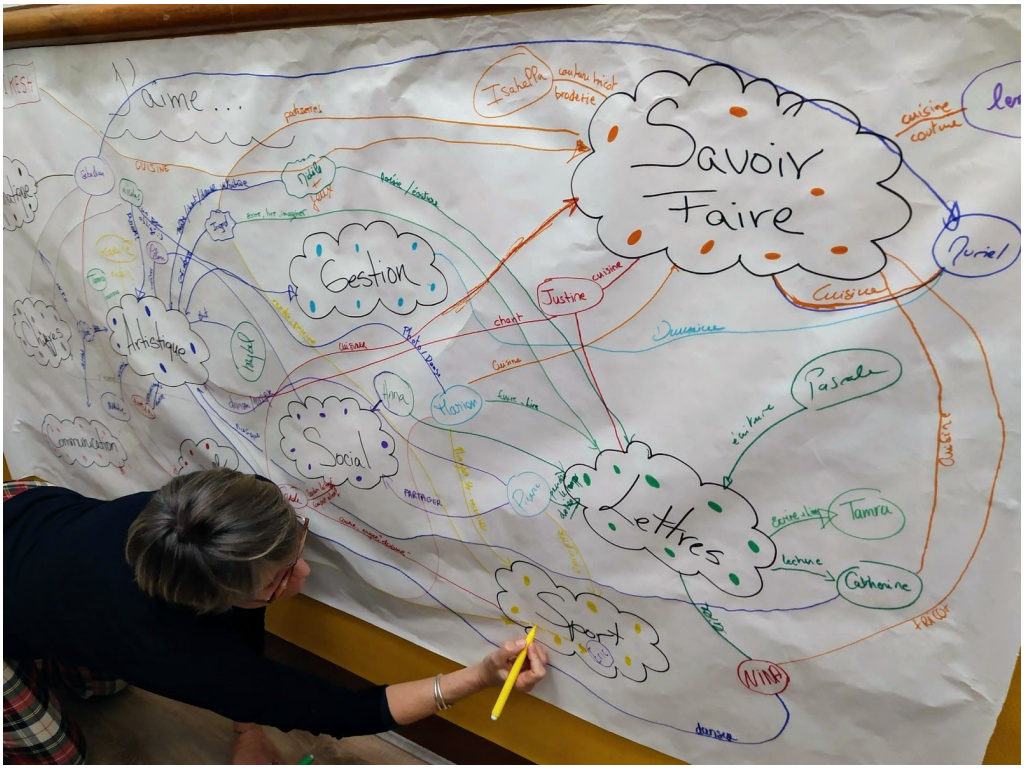
Un **partenariat** avec d'autres acteurs locaux (individus, associations, institutions, structures sociales) facilite la prise de contact avec les bénéficiaires potentiels.

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.

Les 23 et 24 novembre premier stage proposé au sein de l'association animé par Alexandre, Héloïse et Mybel

Décembre 2019

Le 7 décembre, première rencontre conviviale entre les adhérents, le bureau et les intervenants : ***animations, goûter, ateliers et échanges sur le développement de l'association.***



Janvier 2020

Nous travaillons d'arrache pied pour en parallèle constituer un ***plan d'affaires social*** (Business Plan Social), que nous remettons fin Janvier à TAg35.

Le document est largement incomplet, néanmoins il nous a permis de nous poser plein de questions, et d'envisager quelques réponses :-) et surtout de ***mettre en forme le projet souhaité.***

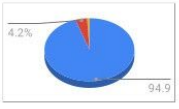
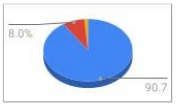
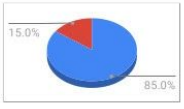
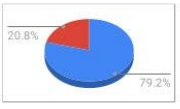
Manquent notamment les parties consacrées à l'étude du marché et la stratégie marketing, et surtout le modèle de gouvernance qui reste à étudier sur lequel nous travaillons encore.

Néanmoins nous avons réussi à synthétiser les apports sociaux de notre projet ainsi qu'à établir des hypothèses financières jusqu'en 2023 (!).

Plan d'affaires sociales - Le Chien Tête en Bas / Yoga solidaire - 2020

PROJECTIONS FINANCIÈRES

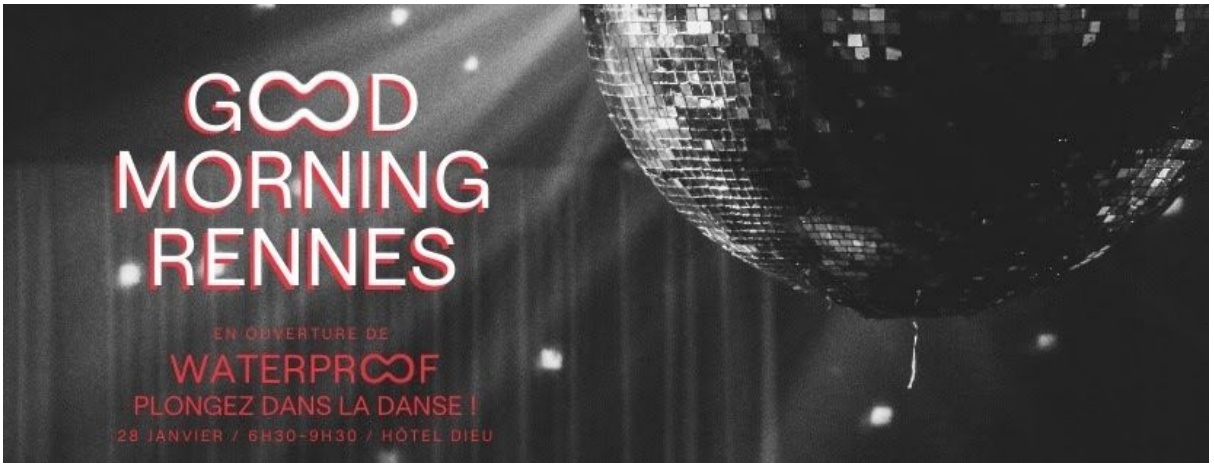
Exercices de Septembre à Septembre

		2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023
ETP	Mybel	0.7	0.9	0.8	0.8
	Heloise	0.9	1.0	0.9	0.9
	Alexandre	0.9	0.9	0.8	0.8
	Autre prof	0.0	0.2	0.4	0.8
	Administration	0.0	0.2	0.4	0.5
	Total ETP	**2.5**	**3.2**	**3.3**	**3.8**
Salaires	Total Salaires	33,480€	70,139€	80,322€	96,022€
	Aides (PEC)	15,480€	*15,480€*	*5,160€*	*5,160€*
Dépenses	Loyer	7,200€	7,200€	7,200€	12,000€
	Charges	8,298€	9,588€	9,588€	10,000€
	Achats	1,000€	1,000€	1,000€	3,000€
Recettes	Yoga	45,000€	68,152€	84,676€	95,000€
	Yoga social	2,000€	6,000€	15,000€	25,000€
	Subventions	400€	1,000€	1,000€	2,000€
	Résultat	12,902€	2,705€	7,726€	6,138€
	Tresorerie	12,902€	15,607€	23,333€	29,471€
	Part du volet social dans l'activité économique				

Le dimanche 19 Janvier après midi nous sommes présents à l'Hôtel Dieu avec le Réseau Entourage et les associations Gamelles Pleines, Cœurs Résistants, Utopia 56 Rennes (et d'autres) pour la FÊTE DE L'HIVER, destinée aux personnes démunies, avec ou sans abri. Au programme : concerts, espace bien-être, vide-dressing solidaire... et bien d'autres choses encore.

3 cours de Yoga gratuits ouverts à tous sont donnés au cours de l'après-midi.

Mardi 28 Janvier nous participons à ***Good Morning Rennes, organisé par le Centre Chorégraphique National de Rennes Bretagne*** (CCNRB), nous donnons 3 pratiques de Yoga TRÈS matinales :-)



Le CCNRB fait un don de 300€ à l'association à cette occasion.

Février 2020

Samedi 1er Février, ***rencontres entre bénévoles*** !
En fin de matinée, une petite pratique de yoga collective et des échanges avec une douzaine d'adhérents afin d'aider le projet à se développer.
Nous avons identifié ensemble 3 axes principaux : Communication et Relations publiques, Administratif et Volet social. Plein d'énergie positive au cœur de l'hiver!!

Mercredi 4 Février : le pitch blanc de notre projet a lieu devant les autres porteurs de projets sociaux innovants incubés à TAg35, il s'agit de nous rôder avant de le présenter ensuite aux partenaires institutionnels de TAg35; les retours sont bons.

Le 11 Février, ***présentation en 20mn dans les locaux de TAg35 de notre projet "prototypé" devant notamment les acteurs ESS de Rennes Métropole, département et région***. Il est bien accueilli, même si nous comprenons que nous devons concrétiser davantage le volet social du Chien Tête en Bas en identifiant un ou deux partenaires clefs pour l'établir pleinement vis-à-vis d'éventuels financeurs.

Mars - Avril 2020

Au retour des congés d'hiver, la pandémie de Covid et les mesures liées à la gestion de la crise sanitaire obligent la fermeture de l'Hôtel Dieu et imposent le confinement à tous.

Comme chacun nous sommes d'abord un peu décontenancés, mais nous mettons à profit cette période pour ***continuer à avancer sur plusieurs plans***

- Organisation interne et manière de ***travailler ensemble***
- Enregistrements, montages et mise en ligne de ***17 videos spécialement pour les adhérents*** avec le choix de diffuser ces vidéos sur Vimeo via un mot de passe. Il a été demandé aux adhérents de ne pas diffuser ces vidéos sur les réseaux sociaux, déjà saturé de propositions mais de les partager s'ils le souhaitaient à des proches ou connaissances nécessiteuses de pratiquer le Yoga pendant cette période.
- Demande de devis, entretiens et réunions avec ***plusieurs cabinets comptables*** afin d'identifier le bon partenaire pour la gestion comptable de l'association
- Préparation d'une journée de formation "***Introduction à la fiscalité associative***" avec un cabinet juridique, FINACOOP, et chemin à suivre vers une gouvernance de type coopérative
- Préparation du ***planning de la rentrée*** de Septembre 2020
- Recherche et tests d'un système de gestion d'adhésions et d'inscriptions
- Continuité d'ateliers en distanciel avec TAg35

- Continuité des échanges avec nos partenaires / partenaires potentiels pour une ***reprise dès que possible des actions sociales en cours***

Mise en place de l'activité partielle pour les salariés, du 16 mars au 29 mai.

Mai 2020

Préparation avec les adhérents de la mise en place de pratiques de Yoga en extérieur : questionnaires sur les différents lieux, pratiques, moments de la journée,...

Organisation de pratiques en extérieur dès le 18 Mai, dans différents lieux sous le beau soleil printanier : Thabor, prairies St Martin et dans le jardin d'une adhérente.

Lancement d'un ***groupe de travail Sport Santé au sein de l'association*** afin d'explorer les pistes d'inclusion du Chien Tête en Bas dans la politique de santé publique.

MINISTÈRE DES SOLIDARITÉS ET DE LA SANTÉ
MINISTÈRE DES SPORTS

STRATÉGIE NATIONALE 2019-2024

SPORT SANTÉ

Définition et mise au point du planning et des tarifs de la rentrée de Septembre 2020.

Juin 2020

4 Juin: journée de formation avec FINACOOP sur la fiscalité associative, avec la production d'une note sur l'application des bonnes pratiques de gestion désintéressée d'une association.

Reprise des ***pratiques à l'hôtel Dieu dès le 8 Juin*** avec la stricte application des protocoles sanitaires, et donc une jauge réduite.

Choix du cabinet comptable CAFEX pour nous épauler. Nous nous sentons très bien dans les mains expertes de Julien Basle.

Devant le nombre élevé de cours "non consommés" par les adhérents en raison du confinement, et étant donnée la situation financière de l'association, il a été choisi, après concertation du bureau, des bénévoles actifs et en accord avec l'esprit de solidarité de l'association, la stratégie suivante pour la rentrée à venir :

- Augmentation de 10% des tarifs des pratiques ***sauf pour les membres déjà adhérents, inchangés***

- Aide en priorité aux adhérents souhaitant renouveler leur inscription l'an prochain et qui seraient en difficulté financière

- Moins de cours collectifs pour permettre la mise en place de cours dédiés spécifiques à vocation sociale / santé (ex : prise en charge de patients en addictologie)

- Continuité de l'accueil de personnes démunies dans les cours collectifs du planning via ***les suspendus***

- Actions sociales gratuites ponctuelles (journée Entourage, etc)

- Rémunération plus juste des enseignants encore précaires afin que le projet continue à exister

Juillet 2020

Suite au Covid, décision de ***prolonger le planning avec 3 semaines*** de cours supplémentaires jusqu'au 18 Juillet.

Après des tests et des consultations avec Guillaume Tinon, ***choix d'AssoConnect comme plateforme de gestion*** des adhérents, des inscriptions, et tenue comptable partielle.

Inscription à une formation Sport Santé labellisant nos intervenants, à venir en Novembre à Rennes.

Mise à jour des supports de communication : site, flyers, ...

Nous posons en cette fin de saison des jalons importants pour la rentrée prochaine à travers l'affirmation de partenariats amenant le Yoga à tous, notamment aux plus démunis :

- Breizh Insertion Sport, association, projet responsable dans l'insertion des personnes les plus fragilisées de notre société

- ARS, Agence Régionale de Santé et DRJSCS, la Direction Régionale Jeunesse et Sport et Cohésion Sociale

- CSAPA, CHP Guillaume Régnier : Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie.

- SPIP, Service pénitentiaire d'insertion et de probation, pour des pratiques adressant aux personnes suivies judiciairement en milieu ouvert.

MINISTÈRE
DE LA JUSTICE
Liberté
Égalité
Fraternité

- Keur Eskemm, créateur du LAP, Laboratoire Artistique Populaire, pour des pratiques accompagnant la mixité sociale

LAP
LABORATOIRE-ARTISTIQUE POPULAIRE

- Louis Guilloux, association qui promeut la Santé à destination d'une population majoritairement précaire et de toutes origines

Une réunion du bureau et des intervenants le 3 Juillet entérine les choix de fin de saison.

Derniers cours à l'hôtel Dieu le vendredi 17 Juillet.

23 juillet - Réunion de clôture de notre incubation chez Tag35

Bilan

Porté sur plusieurs thèmes, voici notre regard sur cette année passée au Chien Tête en Bas.

Entrepreneurial

Avec un total de ***150 adhérents***, nous sommes très satisfaits et heureux du succès d'adhésion à notre projet d'un Yoga pour tous. En particulier si on considère que nous n'avons pris des inscriptions que jusqu'au mois de Mars, à cause du confinement ensuite.

Nous avons depuis le début souhaité amener les valeurs de sincérité, de transparence et de partage dans notre manière d'organiser la vie de l'association, et ainsi y faire participer, et contribuer, toutes celles et ceux qui avaient envie de le faire.

Nous sommes extrêmement reconnaissants de la concrétisation de nos idées et envies, et ceci grâce à l'implication de chacun : adhérents, bureau, bénévoles, intervenants et partenaires. C'est une réussite d'avoir pu établir et faire connaître un lieu porteur des valeurs que nous souhaitions transmettre.

Merci profondément à vous tous 🙏

En parallèle, nous avons également créé ***trois emplois*** et pu constituer une trésorerie permettant de pérenniser l'activité et revaloriser les rémunérations des intervenants pour la saison prochaine.

L'incubation auprès de TAg35 a permis à l'association de structurer le projet et de porter un regard différent sur les manières de fonctionner en interne.

Ceci nous a grandement aidé à plusieurs niveaux (gouvernance, communication, comptabilité,...) et nous a permis de mieux nous faire comprendre auprès d'interlocuteurs et partenaires potentiels "hors le milieu du Yoga".

Émotionnel, humain

Sur un plan plus intime, nos intervenants ont beaucoup appris, et grandi pendant cette période. L'activité intense entre septembre et mars pour la gestion et le développement de l'association, à côté des cours nous a tous bien fatigués, nous avons mis à profit cette période de ralentissement forcé de l'activité d'enseignement pour nous reposer et prendre du recul dans le développement du projet 😊

Cette période inédite et très particulière du confinement a permis de faire réaliser à beaucoup ***l'importance de l'établissement d'une pratique individuelle, personnelle à chacun, et par là même, de la préciosité du Yoga lorsqu'on se trouve en situation précaire.***

De même, le lien avec/entre nos adhérents s'est révélé lui aussi important, recevoir et donner des nouvelles de chacun en cette période s'est montré précieux, un vrai collectif a vu le jour au sein et autour de l'association.

Social

Nous sommes reconnaissants d'avoir fait vibrer les bonnes volontés de chacun en résonance avec le volet social du projet 🙏

Un total de 51 heures de Yoga suspendues ont été effectivement offertes grâce aux dons, à une grande diversité de bénéficiaires : femmes isolées, personnes sans papier, étudiant(e)s sans ressource, ...

Avec la multiplication des contacts et des projets, l'association s'est développée essentiellement sur deux axes :

- ***Médico social***
  Louis Guilloux, CSAPA, Sport Santé

- ***Aide à l'insertion***
  Breizh Insertion Sport, ASFAD, SPIP, Entourage, Keur Eskemm

Solidaire

Au delà du volet social et des suspendus, nous avons fait preuve de solidarité à plusieurs égards :

Solidarité vis à vis des adhérents

- Mise en place de vidéos pendant le confinement

- Organisation de cours en extérieur au moment du déconfinement

- Ajout de 3 semaines de cours supplémentaires en Juillet

- Préservation du tarif 2019-2020 pour la saison à venir

- Aides individualisées à la ré adhésion pour certaines personnes en difficulté financière

Solidarité vis à vis de nos intervenants

- Financement de formations individuelles

- Revalorisation des salaires

Perspectives

La saison 2020/2021 démarre avec les incertitudes liées à la crise sanitaire, notamment la ***jauge de la salle diminuée de 25%.*** Néanmoins nous restons confiants sur nos capacités à la vivre ensemble en continuant à porter nos valeurs.

Grâce à la mise en place d'un système automatisé et accessible à tous sur Internet les adhésions et inscriptions sont grandement facilitées ce qui permet de davantage nous concentrer sur la mise en place et le développement de partenariats avec des structures sociales et/ ou médicales.

Les graines semées l'an passé sont en train de germer, et le projet continue à bien croître sur ce plan, stabilisé par un nombre suffisant d'adhérents.

Parmi les chantiers à venir cette année figurent :

- La concrétisation de pratiques collectives dédiées à des publics spécifiques

- La tenue de la première Assemblée Générale

- L'évolution de la gouvernance et de la forme associative de la structure

- L'établissement de la légitimité du rôle social de l'association auprès des pouvoirs publics (Métropole, Département, Région)

Notre charte

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.

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.

Notre règlement intérieur

Consignes sanitaires COVID

Merci d'amener votre matériel personnel de pratique, c'est à dire a minima votre tapis, ainsi que les accessoires que vous souhaitez (ou que l'intervenant vous indiquera) comme par exemple : coussin, bloc, sangle, couverture, … 🙏

Conditions de remboursement

Si en cours d'année pour un motif professionnel ou médical vous ne pouvez pas continuer à suivre les cours au Chien Tête en Bas, il vous est possible de récupérer jusqu'à la moitié de la somme versée à l'association (le montant restant contribuera aux "suspendus") à condition de nous adresser votre demande avant le mois de février et sur présentation d'un justificatif.

Réservation

Avant toute chose, si vous n'êtes pas inscrit à l'année, assurez vous que votre présence au cours soit connue de l'enseignant, notre jauge est limitée et ne nous permet pas de prendre des personnes au débotté. Si vous êtes inscrit.e. à l'année votre place vous est de toutes façons réservée, sinon, il faut vous manifester par mail quelques jours avant le cours pour en valider la disponibilité.

Ponctualité

Les cours démarrent et se terminent à l'heure, tâchez dans la mesure du possible d'arriver quelques minutes avant le cours. Des souplesses sont bien sûr présentes mais diffèrent selon les types de pratique et les enseignants, renseignez vous auprès d'eux.

Préparation

Venez à distance des repas (2h minimum), avec la conscience que votre hygiène personnelle est importante pour vous même mais aussi pour celles et ceux à côté de qui vous allez pratiquer.

Portez une tenue souple dans laquelle vous vous sentez libre, avec le moins d'accessoires possibles (bijoux, montres, parfum,…) et amenez une serviette (si vous transpirez) et quelque chose de douillet (sweat, châle,…) pour la relaxation

Vestiaires

Notre salle possède un petit vestibule et des toilettes destinés à vous accueillir pour vous préparer, accrocher vos vêtements et laisser vos chaussures. Il est possible de laisser des effets personnels de valeur (téléphones, portefeuilles, …) dans un petit placard de la salle.

L'hôtel Dieu est également équipé de vestiaires hommes et femmes avec des douches, et de casiers. Pensez à amener un cadenas si vous souhaitez les utiliser.

Biographies des intervenants salariés de l'association

Mybel Andino

Mybel rencontre le yoga en 2002 à la fin de son parcours de danseuse classique et contemporaine. En 2010, après avoir fini des études universitaires en psychologie, littérature et le Master Métiers de la Traduction Multilingue et Multimédia à Rennes 2, elle découvre l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Elle s'engage dans une démarche d'approfondissement qui passe par une pratique personnelle assidue accompagnée par ses premiers professeurs Yann Le Boucher, Luc Carimalo et Pascale Autret et la participation à de nombreux stages auprès de différents professeurs comme Lino Miele, Petri Räisänen, David Kyle et Christophe Millet.

L'amour de cette pratique opère un changement irréversible dans sa vie. Elle quitte le poste qu'elle occupait depuis 10 dans une agence de traduction et suit le cursus Yoga sans Dégât à l'Institut De Gasquet, complète la certification de professeur d'Ashtanga Yoga (Yoga Alliance RYT200) à Mysore, Inde, ainsi qu'une certification en Yin Yoga. Après plusieurs séjours en Inde où elle a reçu également des enseignements liés au chant de mantras, Mybel répond à un appel instinctif : partager cette pratique précieuse. Elle développe alors en 2016 le Cercle de chant de mantras soutenue par la recherche vocale qu'elle effectue depuis 6 ans selon l'approche du Roy Hart Theatre accompagnée, entre autres, par Véronique Thomas. En parallèle, elle suit régulièrement des stages de chant avec des professeurs comme Brigitte Gardet et Anita Daulne. Mybel a récemment complété une certification sur les origines du mantra OM dans la tradition yogique (A History of the Sacred Syllable in India) auprès de Finnian M.M. Gerety ; a également été formée à l'écoute active ou bienveillante de Carl Rogers, et vient de participer à la formation : « Corps et voix en thérapie : De la surcharge mentale à la plasticité relationnelle » de l'Institut Mimethys. Tous ces outils enrichissent ses compétences dans la transmission de toute discipline.

Héloïse Gavarry

Pendant ses études à l'École des Beaux-Arts de Rennes, elle découvre le Yoga en Inde, au Kerala, en 2007. À la suite de son DNSEP, diplôme nationale supérieur d'expression plastique, le yoga se révèle être une aide précieuse dans sa vie de tous les jours. Enthousiasmée par l'apprentissage de cette discipline, portée par la conviction de son rôle moteur dans la création et dans la construction de la vie intérieure, elle se forme sur trois ans à l'EFAY à Paris. Diplômée en 2015 avec la certification Yoga Alliance RYT500, spécialisée dans la transmission de l'Ashtanga Vinyasa Yoga, un yoga postural énergique, elle continue stages et formations avec des intervenants internationaux comme D. Swenson, D. Garrigue, C. Miller, M. Robberds, G. Maehle, L. Miele, P. Räisänen et participe à la formation de Vinyasa avancée de Gérard Arnaud.

Depuis 2017 elle participe en tant que professeur et bénévole à l'AVYF, fête de l'ashtanga vinyasa Yoga, événement complètement gratuit, autour du partage de cette transmission entre enseigné et enseignant.

Curieuse des différentes approches liées au yoga postural et passionnée par la création, elle est diplômée en yoga pré et post natal par l'institut de Gasquet et en Fly Yoga, yoga aérien en hamac. Elle se forme depuis mai 2019 en Yoga Nidra avec Pierre Bonnasse et Karina Bharucha sur une base de 120h.

Depuis 2018 elle étudie auprès de Gilles Kerviche l'Ashtanga Vinyasa Yoga à travers des ajustements systématiques, l'écoute active selon Carl Rogers et le Yoga du Cachemire, inspiré de Jean Klein et repris par Eric Baret.

En 2020 Héloïse a découvert Osmose Yoga Paris, chez qui elle suit des cours de sanskrit et a suivi un stage intensif avec Sheshadri et Harish d'Ashtanga Vinyasa Yoga.

Salariée de l'Association Ô depuis 2015, elle anime des ateliers Yoga au PAM, pôle associatif de la Marbaudais, dans le quartier de Maurepas. Elle intervient auprès des maternelles pour animer des ateliers yoga enfants. Elle anime des ateliers et des stages centrés sur le travail des équilibres, des inversions, des flexions, de l'ouverture du bassin et des extensions. Elle a travaillé pour le studio Pur Yoga jusqu'en été 2020 (Ashtanga guidé, Yin Yoga, Yoga Nidra). Elle intervient aussi pour des entreprises comme Aiguillon et l'Association Yoga Pacé dans un but plus spécifiquement ergonomique (aide aux personnes qui connaissent des problèmes de dos, d'épaules et de cervicales).

Alexandre Megret

Alexandre est ingénieur et a travaillé pendant vingt ans pour un groupe de conseil en technologies de l'information. En parallèle, il a conservé une pratique sportive variée et continue – passion transmise dès l'enfance par ses parents médecin du sport et kiné – avec au fil du temps le développement d'un intérêt particulier pour le surf et la préparation physique associée.

Alexandre découvre le Yoga en 2002 suite aux séquelles d'une intervention de neurochirurgie. La pratique des postures, l'écoute du souffle, le développement du ressenti et les enseignements traditionnels ont été clefs dans sa convalescence et s'installent au quotidien dans sa vie.

En 2016, poussé par une perte de sens professionnelle toujours croissante, Alexandre quitte son entreprise. En Janvier 2017, il suit un Teacher Training Course à Samyak Yoga en Inde, avec la certification Yoga Alliance RYT200. En Juin de la même année, il termine le cursus «Yoga sans dégâts» à l'Institut de Gasquet à Paris, et en Octobre, Alexandre entame une formation de 500h à l'Institut de Yogathérapie du Dr Lionel Coudron à Paris, qui s'achève en Novembre 2019 avec la présentation de son mémoire sur l'accompagnement d'une personne atteinte de troubles du comportement.

Alexandre donne depuis 2017 des cours hebdomadaires collectifs de Yoga et des pratiques individuelles aux détenus de la prison de Rennes, et a participé à un projet pédagogique avec l'EREA de Rennes pour améliorer – avec le Yoga – les apprentissages d'adolescents en grande difficulté scolaire et sociale. Il enseigne également le Yoga au Centre Culturel Bouddhique de Rennes et organise ponctuellement des stages et ateliers auprès de sportifs, notamment pratiquants d'arts martiaux et surfers.

Alexandre est inspiré par les enseignements reçus de Gérard Dartois, Lionel Coudron, Corinne Miéville, Grégor Maehle, Trupteesh Nagaraj Hurikadale, Stéphanie Viu-Kessler et Pascale Autret.