

Yoga associatif et
solidaire

Le Chien Tête en Bas



ASSOCIATION

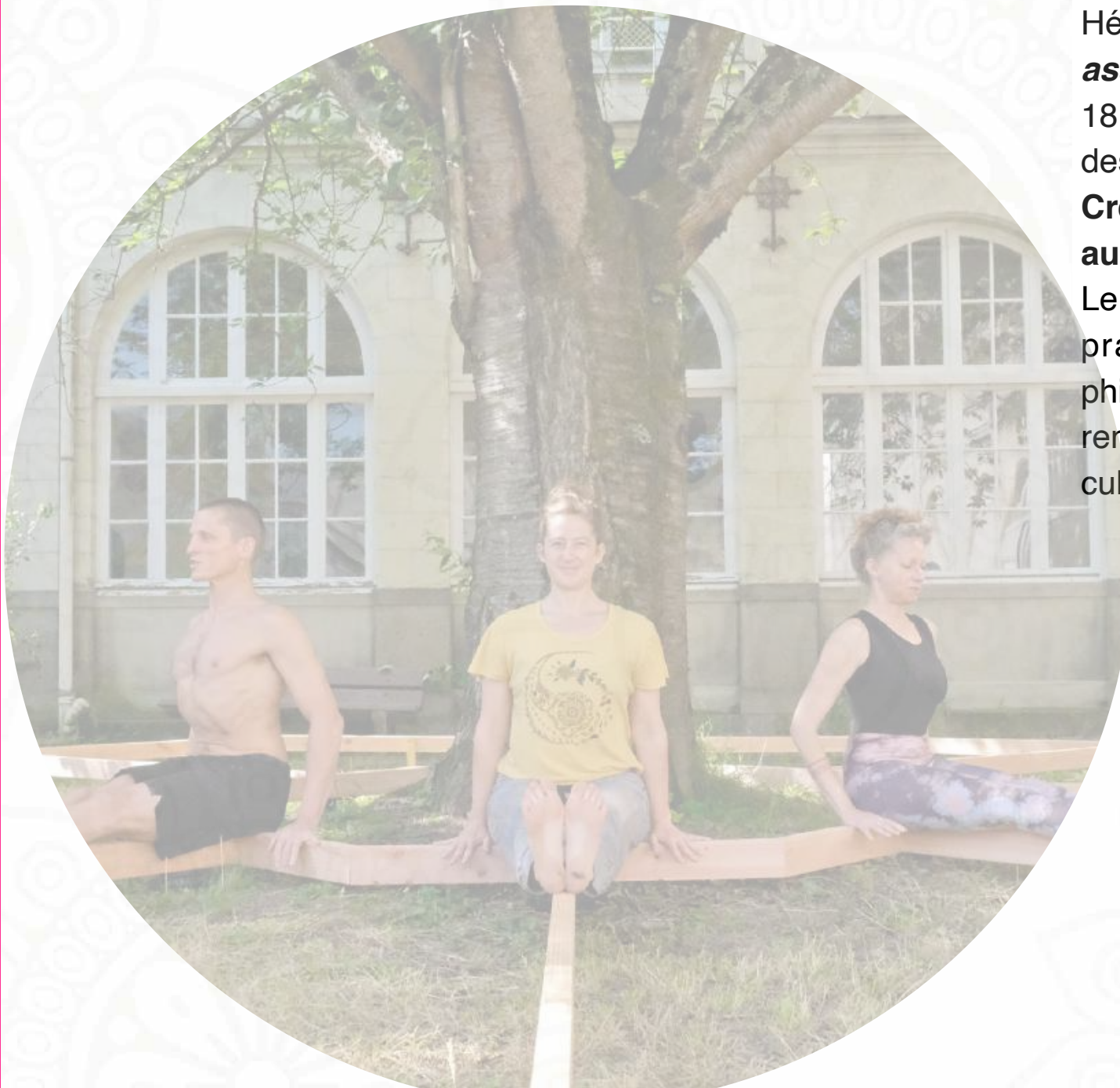
- 03 Création du projet
- 04 Charte
- 05 Équipe
- 06 Lieux
- 08 La rentrée
- 11 Les partenaires
- 15 Remerciements
- 16 Diffusion radio

FINANCES

- 17 Actions partenaires
- 20 Rapport financier
- 21 Bilan actif & passif
- 22 Budget prévisionnel

ACTIONS & PROJETS

- 23 Nouvelle équipe
- 28 Bilan émotionnel
- 29 Rapport d'orientation
- 31 Partenaires



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 avec Mybel Andino, Alexandre Megret et Héloïse Gavarry, élèves de Pascale Autret - **association Yoga Mala.**

18 mois se sont écoulés pendant lesquels, au fil des échanges, le projet a pris peu à peu vie.

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, à le rendre accessible à toutes les catégories socio-culturelles.

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.



Le Bureau
depuis
2019

Christophe Cuzol

Le président



Nicolas Jegou

Le trésorier



Mybel Andino

Salarié.e.s depuis septembre 2019
Animateurs / techniciens



Alexandre Megret



Héloïse Gavarry

J'ai créé
l'application qui
numérise les cours
consommés



Guillaume Tinon

Depuis 2019



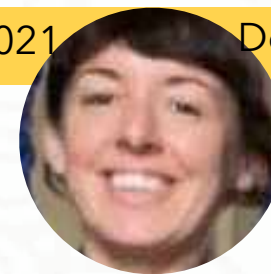
Pénélope Megret

Les Bénévoles



Anne-Maëlle Dorel

Depuis 2021



Carole Jegou

Depuis 2021



Naomi Babault

Les tissus fixés au
plafond c'est moi!
Aide aux stand et
contacts dans l'ESS



116 Adhérents

J'apporte ma
touche créatrice
pour la
communication

Je viens en renfort
pour l'application
Assoconnect, les
inscriptions en ligne

Je viens soutenir
l'organisation de
l'association, les
échanges de
données et la
comptabilité



7

La salle / L'Hôtel Dieu

ORIGINES

BISTRO-MICROBRASSERIE

THE ROOF

MAISON DE L'ESCALADE



DESTINATION

HÔTEL DIEU

PLUS QU'UN LIEU,
UN VÉRITABLE LIEN



Le planning & tarifs de la rentrée

SAISON 2020 / 2021

Du 07/09/2020 au 25/06/2021 - calendrier scolaire

Semaine gratuite pour tous du 07/09 au 11/09 - réservation obligatoire

LUNDI	MARDI	MERCREDI		VENDREDI
Mybel Yoga pour tous 9h / 10h15	Mybel Vinyasa pour tous 9h / 10h15		Mybel Yin Yoga 9h30 / 10h45	Héloïse Vinyasa pour tous Yoga Nidra 9h / 10h15
Héloïse Yoga périnatal 10h45 / 11h45	Alexandre Yoga pour tous 10h45 / 11h45	Héloïse Ashtanga guidé 10h / 11h30		
Héloïse Ashtanga Mysore 12h / 14h	Héloïse Vinyasa pour tous Yoga Nidra 12h15 / 13h30		Héloïse Ashtanga Mysore 12h / 14h	Alexandre Vinyasa 12h15 / 13h45
	Mybel Yin Yoga 17h / 18h15	Alexandre Vinyasa pour tous 18h / 19h15	Alexandre Vinyasa pour tous 18h / 19h15	Héloïse Yin Yoga 17h / 18h15
Mybel Ashtanga débutant 18h30 / 19h45	Mybel Ashtanga guidé 18h30 / 20h	Alexandre Respiration 19h30 / 20h30		

Cercle de chant de Mantras le samedi 18h / 20h une fois par mois

Inscription à l'année (30 cours) **1h / 240€** **1h30 / 360€** **2h / 480€**

Tarifs des cours à l'unité et des crédits temps dégressifs détaillés sur le site

Avec sa deuxième vague, la crise sanitaire du coronavirus a de nouveau entraîné la fermeture de la salle avec le confinement imposé du 30 octobre 2020.

La réouverture de la salle et de ses activités a pu avoir lieu du 9 juin au 25 juin 2021 avec une limitation à dix inscrits afin de limiter les contacts et la transmission du virus.

Pendant toute cette période de fermeture de la salle, de octobre à juin, mise en place de :

- Trois rendez-vous virtuels hebdomadaires pour partager un moment, une pratique, une méditation ou une parole. Ces temps collectifs ont été ouverts à tous

Lundi 18:00 avec Héloïse

Mardi 18:00 avec Mybel

Mercredi 18:00 avec Alexandre

- Un espace virtuel commun, *La maison virtuelle du chien*, ouverte en permanence afin que les plus isolés puissent se retrouver et échanger en dehors des temps proposés par les enseignants.

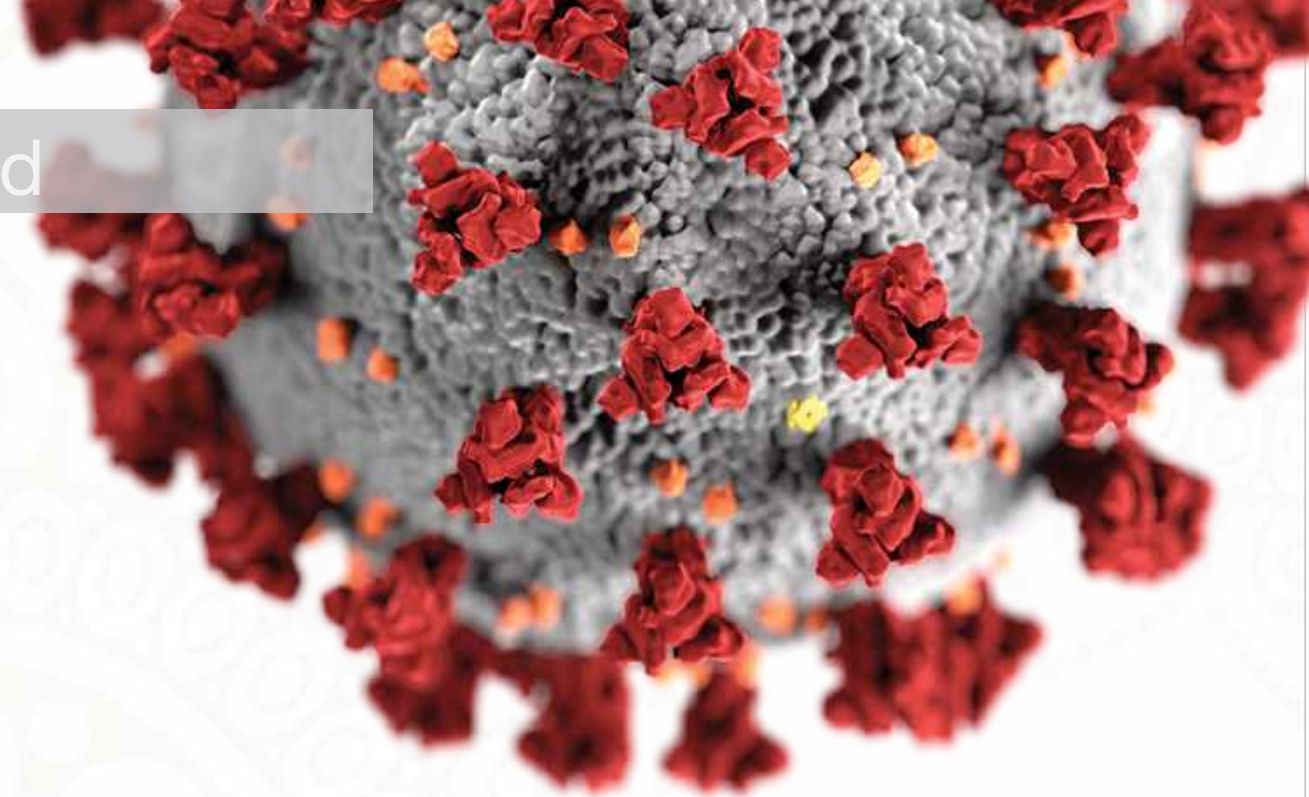
- Une bibliothèque yogique virtuelle, un document regroupant des suggestions de lectures qui pouvaient servir de soutien pendant cette période.

- La plateforme sur Vimeo avec les vidéos de yoga mises en place dès la première vague du covid par Alexandre, Héloïse et Mybel, est restée disponible.

Bilan de la rentrée:

La semaine de gratuité du 7 au 11 septembre 2020 a pu se dérouler et être subventionnée par la ville.

Avec la fermeture de la salle le 30 octobre 2020 et la reprise le 9 juin 2021, moins de huit semaines de cours ont pu être effectuées.



10 Crise sanitaire et entraide



Solidarité envers les animateurs

Les salaires ont été maintenus à 100% avec la mise en place de l'activité partielle et le maintien de l'aide des contrats PEC.

Solidarité envers les adhérents

L'association a pu bénéficier du fond de solidarité.

Un remboursement à 75% du montant des achats d'heures a pu être proposé aux adhérents.

Ce qui a été proposé:

- Un remboursement complet
- Un remboursement partiel
- Faire un don au projet

Assemblée Générale en visioconférence avec *Jitsi* le 02/12/2020 de 18h30 à 19h30, 21 personnes ont pu être présentes.

Pas de Yoga dans la salle du Chien Tête en Bas. Les saisons ont suivi leur cours. Dalida, la chatte de The Roof était ravie d'avoir enfin la salle pour elle seule, la plupart du temps.

Un public prioritaire a pu avoir accès à la salle:

Les ateliers Yoga avec Alexandre pour le CSAPA, Centre de Soins, d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie, ont pu avoir lieu malgré la crise sanitaire.

Yoga pour les publics prioritaires dans d'autres lieux:

subventionnés par la ville de Rennes dans le cadre de *quartiers solidaires*:

- Les ateliers Yoga avec les jeunes du LAP, laboratoire artistique populaire, avec l'association Keur Eskemm avec Héroïse de janvier 2021 à juin 2021 à la salle du LAP à Maurepas.
- Yoga & cercle de parole avec Mybel pour les femmes ayant subi des violences au CHU du Blosne

Avec Héroïse un atelier ETP, éducation thérapeutique du patient, mis en place par Appui Santé Rennes, avec pour thème respiration / relaxation, a pu se dérouler à la mairie de Maurepas.

Enfin deux formations ont été mises en place pour les salarié.e.s en lien avec BIS, Breizh insertion sport:

- Formation sport santé
- Formation PSC1, premiers secours



Alexandre et Estelle Huet, infirmière au Csapa, adhérente au projet associatif du Chien Tête en Bas. Tous deux sont à l'origine du partenariat entre le Chien Tête en bas et le CSAPA.

Alexandre intervient en **Yoga thérapie**, l'utilisation spécifique des outils du yoga appliqués au domaine de la santé

(prévention et prise en charge de patients souffrant de troubles).

Estelle intervient en tant que soignante, elle accompagne les patients aux séances, fait le lien entre le patient et Alexandre, observe et fait part des évaluations cliniques avec l'intervenant afin que le Yoga puisse être adapté à chacun.

Enjeux du partenariat:

- Favoriser l'autonomie du patient.
- Favoriser le mieux-être et la mise à distance du produit.
- Se recentrer sur ses besoins, ses désirs et ses sensations corporelles.
- Améliorer la gestion de l'anxiété et du stress.
- Développer la sérénité chez le patient.
- Inviter les personnes à verbaliser en début de cours leur « *météo personnelle* » (anxiété, colère, ressenti personnel, sensations corporelles, tensions ...) puis en fin de séance, les sensations agréables, désagréables, ou neutres ressenties durant le temps de l'activité thérapeutique.
- S'engager à participer à six séances de yoga (deux par mois) avec possibilité, après avoir échangé avec l'équipe de façon personnalisée, de renouveler une session.

Objectifs du partenariat:

- Amener les patients et leur entourage à franchir un premier pas vers l'extérieur en s'inscrivant dans une association / dans une pratique sportive autour de la relaxation et du bien-être.
- Amener les patients à s'inscrire dans une activité régulière exigeant un respect des horaires et des autres.
- Faire profiter les patients des bienfaits de la pratique du yoga, les aider à les recentrer sur le moment présent en les sensibilisant au « lâcher prise » et ne pas être dans « une attente »
- Proposer aux patients des exercices personnalisés et accessibles.

L'ART DU MIEUX-ÊTRE

*Grâce à la libération de la parole et
à la connexion au corps*

Ce que vous allez expérimenter :

- Un temps pour se centrer et se détendre avec des techniques de respiration
- Un temps d'échange bienveillant autour d'un cercle de parole avec une thématique liée aux difficultés de notre réalité féminine
- Un temps d'écoute de soi à travers des postures relaxantes afin de (re)trouver un apaisement intérieur.

Accompagnée du docteur Harlicot, Mybel a mis en place le partenariat avec le CHU:

Ateliers de yoga doux & cercle de parole pour les femmes victimes de mutilations sexuelles faisant partie d'un suivi au sein de la consultation gynécologique de l'Hôpital Sud. Il s'agissait d'un atelier de 2h tous les 15 jours. Il y a eu 12

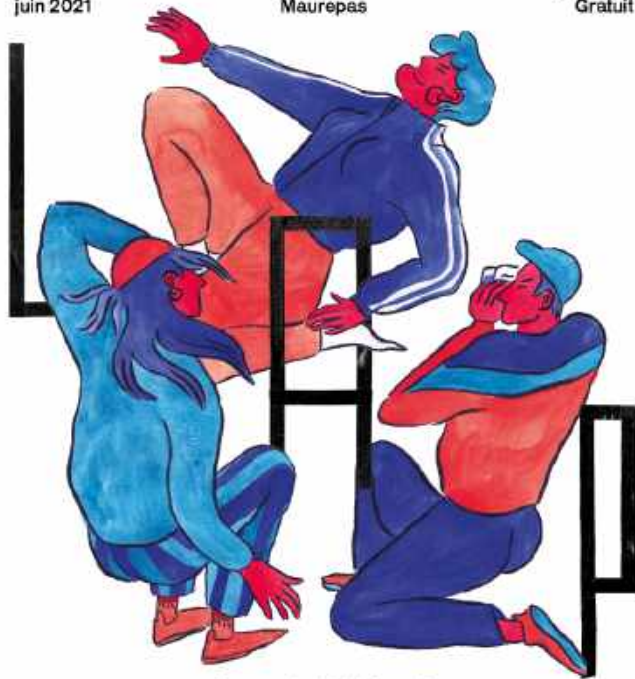
ateliers en tout. Le premier a eu lieu le 26 mars 2021. Le dernier a eu lieu le 27 août 2021. Ces ateliers, financés par la ville de Rennes grâce aux subventions de l'appel à projet *quartiers solidaires*, ont été formidables. Ils ont permis de délier la parole et le corps et de tisser des amitiés durables entre participantes.

Laboratoire Artistique Populaire

janvier —
juin 2021

Quartier
Maurepas

5^e édition
Gratuit



Tu as entre 18 et 30 ans?
**Rejoins l'aventure artistique
et collective!**

avec le soutien de
www.keureskemm.fr • 07 66 67 70 06
lap@keureskemm.fr • Instagram: @keureskemm



**MINISTÈRE
CHARGÉ
DE LA VILLE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

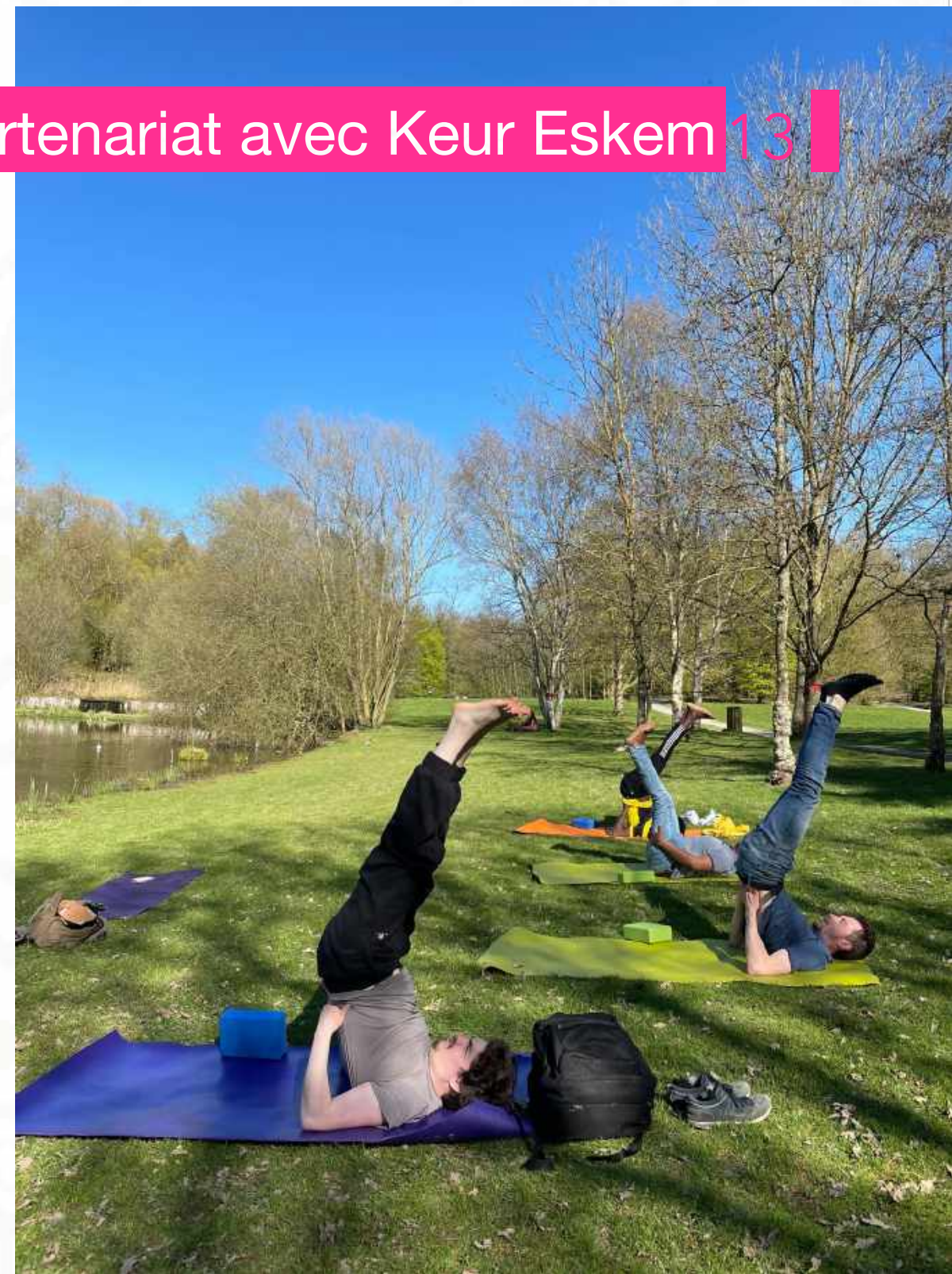
Partenariat avec Keur Eskemm 13

L'association **Keur Eskemm**, métissage de Breton et de Wolof, signifiant « La Maison de l'Échange », a pour objet de réaliser des actions en faveur de l'engagement des jeunes et du dialogue entre les cultures. L'association promeut des valeurs de solidarité et de partage, à travers l'initiative de projets créatifs, innovants et expérimentaux.

Dans une finalité de découvertes et d'échanges, l'association propose d'appréhender la diversité et de contribuer à l'inclusion sociale via des outils coopératifs et des pédagogies actives.

Du Yoga pour les jeunes entre 18 et 30 ans, avec Héroïse a eu lieu dans le quartier de Maurepas, dans la salle du LAP et en extérieur, entre janvier 2021 et juin 2021. En juin, deux ateliers ont pu se dérouler dans la salle du Chien Tête en Bas.

Pour les participants réguliers, la pratique s'est révélée nécessaire pour pallier leur stress et problèmes de santé récurrents. Ils ont pu intégrer la pratique dans leur quotidien. Véritable réussite pour le projet du Chien Tête en Bas, ce projet a été financé par la ville de Rennes grâce aux subventions de l'appel à projet *quartiers solidaires*.



Yoga au Parc des Gayeulles



14 Les Halles de Maurepas

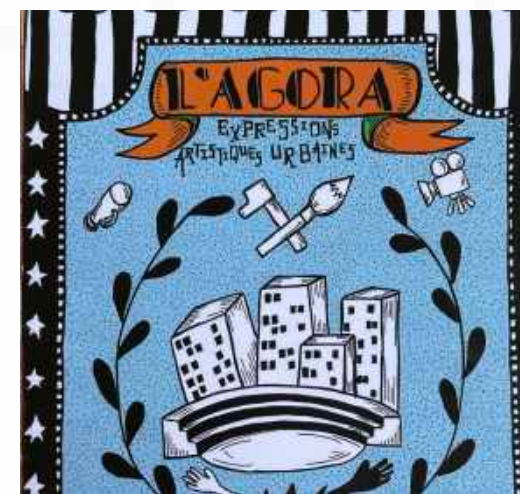


Les Halles de Maurepas ont regroupé un grand nombre d'acteurs pour animer différentes actions dans le quartier de Maurepas pour l'été 2021. C'est en partenariat avec Anime et Tisse, la Cohue, la Caravane du Sport et Bis, Breizh Insertion Sport, que le Yoga avec Héroïse du Chien tête en bas s'est installé à Maurepas avec au programme:

Jeudi 24 juin
agora au féminin :
15h/18h pratique du Yoga centrée sur le bassin et le périnée - relaxation - prendre du temps pour soi - se décharger physiquement et mentalement.

Vendredi 9 juillet
intervention en présence de la Caravane et de BIS - Breizh insertion sport :
15h/18h - proposition de pratique ludique autour du yoga en trois temps, accessible pour les enfants, les adolescents et les parents.
Mardi 6 & 13 juillet
15h/18h Découverte ou approfondissement selon le public présent, une pratique toujours adaptée aux besoins de chacun / temps d'échange avant et après.
jeudi 8 juillet 15h/18h Découverte ou approfondissement selon le public présent, une pratique toujours adaptée aux besoins de chacun / temps d'échange avant et après.

Projet financé par la ville de Rennes
Appel à projet *quartiers en vacances*





Objectifs du Z-Lab:

L'association Z-Lab accueille et accompagne des collégiens et lycéens déscolarisés pour phobie scolaire ou refus scolaire anxieux. Ils proposent des ateliers psycho-coporels et créatifs pour renforcer leur confiance en soi.

L'association Le Chien Tête en Bas, en partenariat avec l'association le Z-Lab, accompagne des jeunes du Z-Lab à la pratique du Yoga. C'est Carole Jégou qui a mis en place ce partenariat, en tant que bénévole. Cinq cours ont été assurés gratuitement en juin 2021.



Ces portraits de yogin.i ont été réalisés par Héroïse pour remercier les bénévoles du Chien Tête en Bas de la saison 2019/2020. Une carte postale a été envoyée à chacun.e en décembre 2020, avec le portrait, un texte descriptif de la posture, sa portée physiologique, philosophique et symbolique.

Ce visuel a servi pour envoyer une carte de vœux par mail aux adhérents 2020/2021.

L'agité du local du 13 mars 2021



L'invité de la semaine : l'association **Le Chien Tête en Bas**

Une conversation avec **Alexandre Megret, Héloïse Gavarry et Mybel Andino.**

Le yoga à la conquête de l'Ouest !

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 des acteurs locaux.

Yoga "soft power", joug du corps et de l'âme, yoga et capital, yoga et décroissance... Mais encore ? Vous en saurez plus en écoutant l'émission...

Cyril NAESSENS

L'agité du local

50 minutes de conversation hebdomadaire pour valoriser des initiatives locales.

Diffusion le vendredi à 10h10 et 23h10. Rediffusion le samedi à 19h10.

À partir du 23/01/21 : diffusion le samedi à 19h10 et le dimanche à 15h10.



18 Actions subventionnées

	NATURE DE LA SUBVENTION	DATES	MONTANT
SEMAINE DE GRATUITÉ POUR TOUS AU CHIEN TÊTE EN BAS	Ville de Rennes Mouvement Associatif Rennais	DU 7 AU 11 SEPTEMBRE 2020	400 €
CHU	Subvention "quartiers solidaire" Ville de Rennes DRFIP Bretagne	DE MARS À AOÛT 2021	2400 €
LAP	Subvention "quartiers solidaire" Ville de Rennes DRFIP Bretagne	DE JANVIER À JUIN 2021	3389 €
HALLES DE MAUREPAS	Subvention "quartiers en vacance" Ville de Rennes DRFIP Bretagne	DE JUIN À JUILLET 2021	1500 €

Toutes ces actions ont pu être réalisées gratuitement pour un public fragilisé - femmes ayant subi des violences, jeunes des quartiers, familles et personnes isolées des quartiers en périphérie de Rennes, personnes en difficulté financière.

Ces actions ont pu être financées par la structure partenaire ou ont été effectuées gratuitement:

- Le Yoga pour le CSAPA avec Alexandre , public sujet aux addictions, a été financé par le Centre Hospitalier Guillaume Régnier.
- La séance de Yoga ETP, éducation thérapeutique du patient de 2h, pour un public confronté à des problèmes respiratoires, a été financée par Appui Santé Pays de Rennes et réalisée avec Héloïse.
- Le Yoga avec le Z-Lab, jeunes déscolarisés, en phobie scolaire, cinq séances en juin on été effectuées bénévolement par Carole Jegou en vue de proposer des ateliers réguliers pour la rentrée 2021, financé par le Z-Lab. Suite à ces séances d'essai, le Z-Lab a décidé de programmer des séances hebdomadaires pour les adolescents sur toute l'année scolaire 2021-2022, dans le cadre d'une convention de partenariat avec facturation des séances.

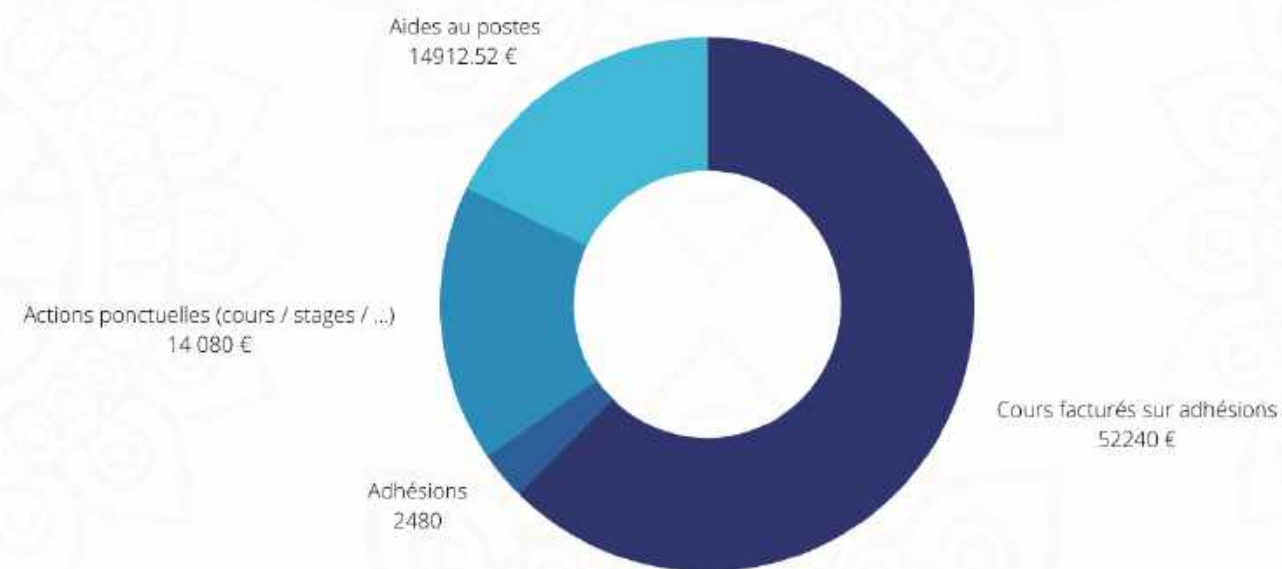
	Nature du financement	DATES	MONTANT
CSAPA	CHP Guillaume Régnier	DE JANVIER 2020 À JUIN 2021	1800 €
ETP	Appui-Santé pays de Rennes	9 MARS 2021	170 €
Z-LAB	Z-Lab	JUIN 2021	« SUSPENDU » / GRATUIT

20 Rapport Financier

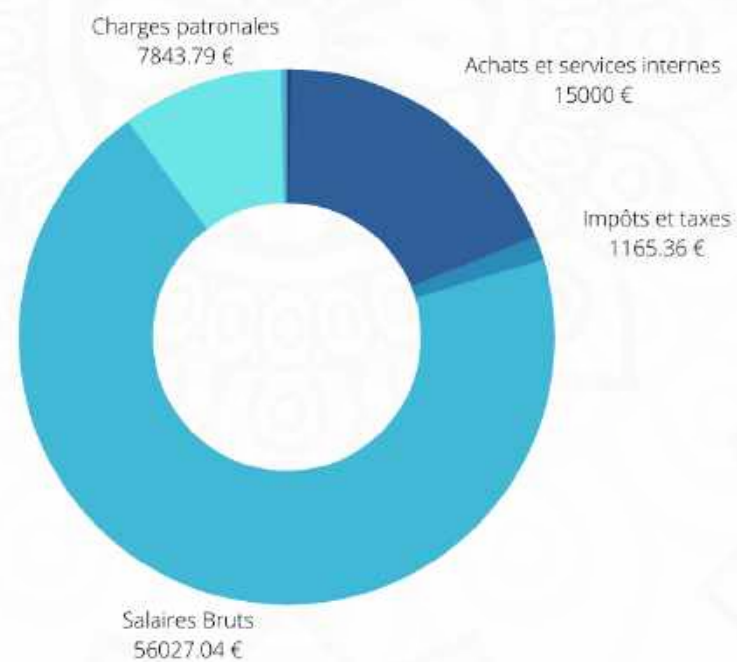
- A la clôture, l'association présente des réserves de 13K€, soit environ 2 mois de charges de fonctionnement 2020-21, ce qui est une très bonne chose.
- L'augmentation des charges est liée uniquement aux salaires et notamment avec la rupture conventionnelle pour Mybel.
- Le résultat est fortement impacté par certaines aides : contrats aidés, activité partielle et fonds de solidarité. Cela compense la baisse de 24K€ des adhésions et prestations.
- Le résultat excédentaire est exceptionnel et ne reflète pas le budget normal de l'association. Il a pour vertu de renforcer les réserves et la stabilité de l'association.
- L'année avec COVID s'avère positive à la fin au niveau financier.

COMPTE DE RESULTAT

	Exercice N	Exercice N-1	Ecart N / N-1	
	31/08/2021 12	31/08/2020 15	Euros	%
Produits d'exploitation (1)				
Cotisations	1 480	3 000	1 520	50.67
Ventes de biens et services				
Ventes de biens				
Ventes de dons en nature				
Ventes de prestations de service	7 578	40 112	32 534	81.11
Parrainages				
Produits de tiers financeurs				
Concours publics et subventions d'exploitation	58 524	20 450	38 073	186.17
Versements des fondateurs ou consommations de la dotation comptable				
Ressources liées à la générosité du public				
Dons manuels				
Mécénats				
Legs, donations et assurances-vie				
Contributions financières	6 163	1 382	4 781	345.95
Reprises sur amortissements, dépréciations, provisions et transferts de charges	2 395	1 108	1 287	116.16
Utilisations des fonds dédiés				
Autres produits	367	2	365	NS
Total I	76 506	66 054	10 452	15.82
Charges d'exploitation (2)				
Achats de marchandises				
Variation de stock				
Autres achats et charges externes	11 302	12 546	1 244	9.91
Aides financières				
Impôts, taxes et versements assimilés	460	551	91	16.48
Salaires et traitements	47 290	34 373	12 917	37.58
Charges sociales	4 456	4 511	55	1.21
Dotations aux amortissements et aux dépréciations				
Dotations aux provisions				
Reports en fonds dédiés				
Autres charges	71	26	45	176.65
Total II	63 579	52 006	11 573	22.25
1 - Résultat d'exploitation (I-II)	12 927	14 048	1 121	7.98



Montant total des produits d'exploitation : 90 712,52 €



Montant total des charges d'exploitation : 80536,19 €

Résultat net prévisionnel de l'association : 10 176,33 €



Une nouvelle page se tourne pour Le Chien Tête en Bas avec le départ de Mybel.

Le CDI de Mybel a pris fin le 31 août 2021.

Après avoir conçu et porté à bout de bras le projet du Chien Tête en Bas avec Alexandre et Héloïse, Mybel a choisi de quitter Rennes pour le grand large, ou du moins le bord de mer.

Avant de partir, elle a chaleureusement recommandé Carole — mais il fallait au moins trois personnes pour la remplacer.

En plus de Carole, Anne-Maëlle et Naomi ont rejoint l'équipe dès mai 2021.

Elles ont commencé en tant que bénévoles pour prendre le relais:

- Carole / Assoconnect
- Anne-Maëlle / Communication
- Naomi / Comptabilité

Toutes trois accompagnent aussi le développement du volet partenaires de l'association.

Leur contrat CDI est prévu pour la rentrée, dès le 2 septembre 2021.



La nouvelle équipe!
Ça bosse direct dans la bonne humeur



24 CCBR & cours enfants



Carole va reprendre le cours du mardi soir au CCBR,
Centre Culturel Bouddhique de Rennes.

Elle prépare déjà la rentrée avec une nouvelle
proposition: des cours pour enfant le vendredi!



Carole, axée Yoga pour tous - Yoga pour enfant, en entreprise, la gestion du stress lié au travail en bureau - va proposer du Yoga sur chaise dans le planning de la rentrée.

Son cursus

Un diplôme d'ingénieure agroalimentaire et une thèse en poche, une fois installée à un bureau en CDI dans un grand groupe... Carole ne sait plus ce qu'elle fait là, et démissionne pour revenir dans sa ville natale à Brest. C'est là qu'elle découvre le yoga, et l'Économie Sociale et Solidaire (ESS) : en travaillant dans un de ses pôles bretons.

L'ampleur des pratiques du Yoga, leurs origines et bénéfices la fascinent tellement qu'elle décide de suivre une formation d'enseignante (Sivananda, 2017) et commence à donner des cours de Hatha Yoga.

Carole est convaincue que les techniques du yoga peuvent bénéficier à tous, notamment aux personnes passant beaucoup de temps assis au bureau. Elle est aussi persuadée de l'intérêt de s'y initier dès le plus jeune âge !

Carole se forme donc auprès de "Recherche sur le Yoga dans l'Éducation" (association agréée Education Nationale) aux techniques de relaxation et de Yoga pour les enfants (quatre formations de 160H au total, 2017 à 2019). Puis, côté adultes, elle se forme aux bases du « Yoga sans dégât » (De Gasquet, 2019) et à une méthode de yoga conçue pour être pratiquée assis, en prévention des maux liés au travail sur écran (Yogist, 2020). Elle développe depuis 2019 l'activité YogiZef au sein de la coopérative rennaise Elan Créateur, pour entreprendre dans les valeurs de l'ESS, auxquelles elle est aujourd'hui très attachée.

Son but : aider les adultes à mieux respirer et les enfants à trouver des outils ludiques pour vivre leurs émotions au quotidien.

26 Anne Maëlle au Chien Tête en Bas

Avec Alexandre une nouvelle surfeuse intègre l'équipe. Pleine d'énergie Anne-Maëlle va notamment proposer des cours de vinyasa qui cultive fluidité et dynamisme



Son cursus

Anne-Maëlle est enseignante de yoga et sophrologue à Rennes.

Elle a rencontré le yoga en Asie où elle a travaillé pendant quatre ans en temps qu'agent de voyage.

Rapidement elle en ressent les bienfaits dans son quotidien. Moins de stress et d'anxiété, plus d'ouverture aux autres, à la joie, à la vie... Elle décide de partir approfondir cette voie spirituelle en Inde, à l'école Samyak Yoga de Mysore. Ce mois est pour elle une révélation et l'annonce d'un grand tournant!

Elle décide de donner plus de sens à sa vie et de partager toutes ces pratiques du corps et de l'âme, alors elle rentre en France pour se former à la sophrologie et commence à donner des cours de Yoga à Rennes.

Anne-Maëlle aime explorer le yoga à travers la nature, si guérisseuse à ses yeux. Elle vit cette connexion aux éléments à travers la pratique du surf, de balades en forêts, de randonnées en montagne, ... Elle aime proposer des pratiques en extérieur quelle que soit la saison pour justement s'inspirer

de cette observation de la nature, qui nous apprend tant sur nous même.

Dans une recherche d'accompagnement toujours plus juste, Anne-Maëlle se forme régulièrement auprès d'enseignants qui l'inspirent :

Kia Naddermier en Pranayama et Ashtanga Yoga, Rod Stryker en Tantric Hatha Yoga, Ellen Arthur en Chants sacrés, Harmonium et mantras.

Elle suit depuis 2020 une formation de 500h en Yoga et Ayurvêda (médecine traditionnelle indienne) auprès de Michèle Lefèvre et Isabelle Hernandez de l'école Yogamrita dont elle sera diplômée à été 2022. Elle propose d'ailleurs cette approche ayurvédique du yoga pendant ses cours.

Anne-Maëlle donne des cours collectifs et accompagne en individuel (Yoga adapté à votre constitution ayurvedique, consultation ayurvedique, sophrologie) et propose régulièrement des stages, ateliers, week-ends autour de thématiques liées au yoga et à l'ayurveda.

Naomi donne des cours
d'Ashtanga Vinyasa Yoga.

Elle explore depuis longtemps
cette pratique et la transmet avec
précision.

Son cursus

Naomi avait toujours travaillé avec des chiffres, dans les banques au Japon avant d'arriver en France et pendant douze ans en tant que comptable dans une association de lutte contre le SIDA.

Elle ne pratiquait aucune activité physique mais en 2009, elle a découvert l'Ashtanga Vinyasa Yoga. Cette pratique qui paraît très physique lui a pourtant plu, et dès le premier cours elle a su que c'était ce qu'il lui fallait faire. Elle pratique toujours avec le même enthousiasme depuis et le yoga lui a permis de trouver l'équilibre dans sa vie.

Suite à un licenciement économique, elle a eu le droit d'effectuer une formation et elle a choisi d'en faire une sur l'anatomie pour enseigner le Yoga à Ashtanga Yoga Paris avec Linda Munro et Leslie Kaminoff, au lieu de la comptabilité. Elle commence en même temps à apprendre l'assistantat auprès de Luc Carimalo, son premier professeur.

En 2016, elle a commencé à donner des cours grâce à la proposition d'Héloïse et de Mybel de les remplacer à Pur Yoga et à Yoga Mala, et elle a aussi donné des cours hebdomadaires à Yoga Shala Rennes jusqu'en avril 2021.

Elle se forme en continu avec des professeurs certifiés ou autorisés de l'Ashtanga Vinyasa Yoga : David Garrigues, Kino Macgregor, Laruga Glaser, Lino Miele, Petri Raisanen...

Elle s'est initiée aussi au Pranayama avec Sudhir Tiwari et au Yoga Iyengar avec Sandrine Lecourt, ce qui nourrit beaucoup sa pratique. Elle est particulièrement inspirée par l'enseignement de David Garrigues et aussi de Maty Ezraty qui a complètement transformé sa façon d'enseigner.

La saison a démarré avec la fermeture de la salle en octobre 2020 et en juin 2021 la reprise s'est faite avec les restrictions sanitaires du covid. Nous avons réduit la jauge, de 14 à 10 personnes dans la salle.

Avec le covid de mars 2020, il a été dur de voir s'effiloche la cohésion du collectif mise en place par les réunions et animations spécifiques durant l'année 2019 / 2020.

La réalité de l'année 2020 /2021 n'a pas pu améliorer cela.

L'assemblée générale en visioconférence, en décembre 2020, nous a révélé les conditions difficiles de chacun.e face à l'isolement, surtout des plus jeunes, les étudiants et jeunes chercheurs d'emploi. C'est alors qu'on a mis en place les trois rendez-vous hebdomadaires, un espace virtuel commun, *La maison virtuelle du chien* et une bibliothèque en ligne pour suggérer des lectures.

Dès la rentrée, Mybel a annoncé son départ prochain avec son nouveau projet de vie. Alexandre a quant à lui confirmé son départ de Rennes dans les deux années à venir. Pas évident pour l'association de voir partir ces deux grandes figures du projet. Le départ de Mybel s'est confirmé. Celui d'Alexandre reste à venir. Il nous a annoncé qu'il resterait présent d'une manière ou d'une autre pour le projet qui lui tient tant à coeur et pour lequel il a tant donné.

Mais grâce aux nouvelles venues, l'année n'est nullement compromise, au contraire. La vitalité et le dynamisme du Chien tête en bas se trouvent renforcés, et c'est ainsi que le volet « partenaires » a récemment pris une nouvelle dimension.

L'équipe salariée va s'agrandir et passer de trois à cinq salariés. Les contrats PEC sont passés de 50% à 35% d'aide. À terme, l'association doit donc faire face à cette réalité de la perte des contrats PEC et trouver d'autres sources de financement pour maintenir les salaires actuels, et se projeter vers la création d'autres emplois.

L'élargissement de l'équipe va permettre de développer les partenariats avec des structures et associations dans le domaine social et médical, nous permettant ainsi de rester centrés sur le cœur du projet, qui est de proposer du yoga pour tous, en particulier pour des publics éloignés de ce genre de pratiques.

Un nouveau planning est prévu pour la rentrée 2021/2022 avec des cours plus diversifiés dans la salle de l'Hôtel Dieu.

Les partenariats actuels à entretenir et/ou à développer :

- Centre Hospitalier Psychiatrique Guillaume Rénier : groupes suivis dans le pôle précarité en addictologie et troubles du comportement alimentaires
- Keur Eskemm/Laboratoire Artistique Populaire : groupe de jeunes des quartiers accompagné pendant six mois
- CCBR, centre culturel bouddhique avec Carole comme intervenante
- RJC, résidence des jeunes de quartier des Gantelles
- Ateliers dans le cadre de "quartiers en vacances" aux halles de Maurepas / Anime et Tisse / La Cohue
- Action auprès de jeunes en phobie scolaire avec l'association Z-Lab
- Actions auprès de femmes en difficulté avec l'ASFAD- Actions avec le Service Probation et Insertion Professionnelle (SPIP) en milieu ouvert et en détention auprès des publics femmes / hommes
- Mise en place de pratiques gratuites "suspendues" dans le planning public du Chien Tête en Bas avec accompagnement de la personne
- Centre Hospitalier Universitaire de Rennes : ateliers mis en place dans le service de gynécologie auprès de patientes ayant subi des Mutilations Sexuelles Féminines
- Le Quadri, salle via Tag35, mixité des habitants et acteurs du Blosne.
- BIS, breizh insertion sport, parcours Sport Santé, parcours ETP éducation thérapeutique du patient.
- Centre Louis Guilloux, résidents précaires accès aux soins, maladies traitement d'urgence et femmes enceintes étrangères.

Nous avons appris que les activités du Chien Tête En Bas ne pourront plus avoir lieu dans la salle de The Roof Rennes, à l'Hôtel Dieu, à partir de Juillet 2023. Nous commençons dès à présent notre recherche d'un nouveau lieu qui puisse nous permettre à la fois de poursuivre notre offre de cours public dans le centre ville tout en développant la mixité sociale au sein de nos cours.

En plus du centre ville, nous envisageons l'ouverture de salles dans les quartiers périphériques de Rennes permettant de développer les cours suspendus (gratuits) et favoriser l'accès au yoga aux personnes éloignées physiquement du centre ville.

Un gros chantier à venir sera d'animer à nouveau le collectif de l'association qui a été mis à mal depuis la crise du COVID: renouer avec les adhérents, favoriser le bénévolat, réfléchir ensemble aux statuts de l'association et au mode de gouvernance (Passage à une SCOOP ou SCIC?). Établir la légitimité du rôle social de l'association auprès des pouvoirs publics (Métropole, Département, Région).

Grâce à la mise en place d'un système automatisé et accessible à tous sur Internet les adhésions et inscriptions peuvent se faire en ligne. Ce logiciel permet de centraliser les données, cependant nous rencontrons ses limites. Nous envisageons donc de passer à une autre plate-forme nécessitant recherches et investissement financier plus important.



Assoconnect permet les adhésions et paiement en ligne

Planning						
< novembre > 2021						
L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

Tuesday 2 November		Présents
9h	Vinyasa pour tous	☐
10h45	Yin Yoga	☐
12h15	Yoga Nidra	☐
17h45	Yoga pour tous	☐
19h15	Vinyasa	☐

Application réalisé par le bénévole et adhérent Guillaume Tinon, permet le décompte des cours utilisés payant ou « suspendus »



Signature du Président :
Christophe Cuzol
20/11/2021