

LE CHIEN TÊTE EN BAS 2023

La pratique du Yoga en France coûte cher



Elle s'adresse à une population aisée



72% de la population française n'a jamais pratiqué le Yoga

En 2019, le projet du Chien Tête en Bas est né à l'Hôtel Dieu en partenariat avec The Roof Rennes. Le projet a été suivi par Tag35, accompagnateur de projets sociaux et solidaires. En tablant sur le collectif, le projet cherche à démocratiser le Yoga en rendant cette pratique accessible à toutes les catégories socio-professionnelles.

La pratique du Yoga permet de relâcher le corps et les émotions. Elle est une pratique intimement liée à la santé. Pourtant, le Yoga n'est pas accessible à tous.

Nous avons donc eu envie d'un autre modèle, et de créer une association de Yoga social et solidaire

L'association propose un yoga accessibles : "cours suspendus" = cours gratuits. Les subventions de la ville de Rennes et le partenariat avec des acteurs dans les domaines du social et du médical — Centre Hospitalier Guillaume Régnier, Louis Guilloux, ZLab, Asfad, Prisons, foyer Ti An Ere — ont permis l'ouverture de la pratique du Yoga aux quartiers défavorisés, à la population carcérale, aux personnes souffrant d'addiction, de troubles du comportement alimentaire, aux jeunes en difficultés scolaires, ou encore aux femmes ou parents isolés, aux femmes enceintes, aux personnes immigrées.



L'art méditatif : Yoga gratuit au musée des Beaux-Arts de Rennes — copyright Julien Mignot
Rennes Métropole

Un nouveau souffle pour le Chien Tête en Bas

2023 l'équipe se renouvelle et ça déménage. Cinq nouveaux rejoignent Héroïse, co-fondatrice du projet :

Manon, Carole, Olivier, Raggi et Anouk, tous sensibles au coeur du projet, convaincus que le Yoga devrait être une chance pour tous. Une nouvelle équipe d'intervenants à découvrir dès la rentrée, avec un nouveau planning et des cours gratuits pour tous sur inscriptions. Une nouvelle organisation associative avec la création d'un conseil administratif composé de plusieurs membres.

Les partenaires dans le milieu social :

- **le Réseau Louis Guilloux**, Yoga proposé aux personnes immigrées (femmes enceintes ou personnes atteintes de maladie nécessitant des soins urgents)
- **l'APASE**, Yoga pour des personnes souffrant de difficultés psychiques
- **Kodiko**, mets en place un dispositif de formation pour aider l'accès à l'emploi pour les personnes réfugiées
- **Le refuge** héberge et soutient des jeunes LGBT+ de toutes origines et milieux sociaux en situation de rupture familial
- **Le PAM**, Yoga pour les habitants et acteurs du quartier de Maurepas tout au long de l'année et un cours pour les femmes du quartier
- **Le Quadri**, Yoga pour les acteurs de l'ESS et les habitants du quartier du Blosne
- **Le musée des beaux-Arts de Rennes**, Yoga ouvert au public
- **L'Hôtel Pasteur** pour des événements ponctuels, gratuits

Dans les salles de l'Apras, proche de la gare, en centre ville, au Pam ou au Quadri, à Maurepas et au Blosne, ou encore au musée des Beaux-arts, le Chien Tête en Bas invite les personnes à venir profiter gratuitement, régulièrement des cours de Yoga doux, Yoga dynamique, dans la limite des places disponibles. N'importe qui peut être «marraine» / «parrain» en amenant une personne en difficulté à un cours. Cet aidant pourra aussi bénéficier du cours gratuitement.



À propos d'Héroïse, co-fondatrice : partageant la vie de son compagnon longtemps sans papiers, Héroïse a habité le quartier de Maurepas. Elle se sent d'une identité qui dépasse les frontières, et souhaite poursuivre le rêve de Martin Luther King : lutter contre les inégalités et favoriser le fait que tout le monde puisse rêver, quels que soient son milieu social, ses origines et son passé.

Pour toute info complémentaire, écrivez-nous : lechieneteenbasrennes@gmail.com

Contact Héroïse Gavarry, co-fondatrice : 0675515845

Le détail des activités de l'association est consultable sur le site :

<https://lechieneteenbasrennes.com>

