

YOGA ASSOCIATIF & SOLIDAIRE



Rapport d'activités 2024-2025



ASSOCIATION

- 03 Création du projet
- 04 Charte
- 05 Équipe CA
- 07 Intervenant.es
- 08 Objectifs
- 09 Les chiffres
- 10 Les partenaires
- 17 Le projet
- 20 Planning / salles

ACTIONS & PROJETS

- 26 AG & rencontre
- 27 DLA
- 29 Événements
- 36 Bilan émotionnel
- 37 Réunions / Forums
- 39 Intervenant.es
- 40 Planning / lieux
- 43 Bilan d'orientation
- 46 Logos partenaires

FINANCES

- 48 Bilan financier

ASSOCIATION



Objectifs 🐶

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 socioculturelles.



- **2019** - Création de l'association par trois porteur.euses de projet, accompagné.es par **Tag35** et commence son activité à l'Hôtel Dieu en partenariat avec **The Roof Rennes Origines**



- **2022** - L'association déménage dans **différents quartiers** de la ville de Rennes : cela a permis de développer le yoga social et solidaire



- **2025** - **Accompagnement DLA** via Résolidaire avec Nelly Lechaplain fondatrice de Symdéo, accompagnement des organisations - facilitation de coopération - formation

Le Chien Tête En Bas

Pour un Yoga social et solidaire



La pratique du yoga, en délant 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.

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.

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 CA

au format d'organisation collégial et non en bureau



Manon

Durgā
La protectrice absolue



Nathalie

Bhāvānī
Assure le bien être



Héloïse

Kālī
Se bat pour maintenir l'équilibre



Éric

Gaṇeśā
Assure la bonne fortune



Anouk

Sarasvatī
Invoque la connaissance et les arts



Manu

Vāyu
Le souffle du mouvement



Estelle

Gangā
La source de connaissance



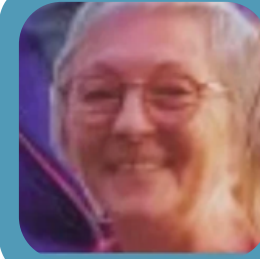
Florence

Rādhā
Influe la bonne humeur



Nicolas

Hanumān
Prêt à bondir pour aider



Chloé

Sitalā
Invoque les couleurs

6 Changement statuts & membres du CA

Voter les Statuts

**Voter les membres du
CA**

7

Manon

Olivier

Raggi

Hélo

Anouk

Les intervenant.es



Objectif de l'association Le Chien Tête en Bas

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.

Objectifs : développer la visibilité du Yoga et de l'association Chien Tête en Bas auprès des différents acteur.ices de la ville de Rennes et sa région.

Promouvoir les bienfaits du Yoga sur la santé (physique et psychique) auprès des acteur.ices du monde de la santé (médecins, hôpitaux, cliniques, ARS, CPAM, etc.), du social (CCAS, CAF, Sortir, etc.) et du culturel (Musée, Hôtel Pasteur, jardins, etc.)

Promouvoir les bienfaits du Yoga vers une population n'y ayant pas habituellement accès à travers les actions "solidaires" menées par le collectif.

Quelques chiffres

5

Salarié.es

211

Adhérent.es

4

Partenaires

230h

**Suspendues
utilisées**

620h

**de
Bénévolat**

1

**Projet
subventionné**

Les partenaires Yoga gratuit ou presque

APASE

Yoga pour personnes
avec des troubles
psychiques

PAM

Yoga pour les femmes
de Maurepas

Centre

Louis Guilloux

Yoga pour personnes
étrangères en difficultés

Myker

Yoga pour les jeunes
déscolarisé.es

APASE

Yoga pour les
acteur.ices du social



Yoga pour les personnes présentant des troubles psychiques avec Manon au Polyblosne

Témoignages

Pauline

Le cours du lundi à 11h00 est un véritable havre de paix, un moment privilégié pour soi. Il est inclusif et accessible à toutes et tous, quel que soit l'état ou le niveau de chacun.e.

Josefina

J'aime le yoga de Manon car j'y trouve une paix et une détente totales pour mon corps.

Daniela

J'aime mes cours de yoga adapté avec Manon parce que je me sens plus légère après. Ça me permet de déconnecter pendant une heure de l'extérieur pour me reconnecter avec mon corps et mon intérieur. J'aime bien le fait que ce ne soit pas un concours entre les participant.es pour savoir qui a le plus d'équilibre, de force ou de flexibilité. C'est un espace de bienveillance et d'apaisement. Je suis trop contente de pouvoir en faire partie et d'avoir cet espace avec moi-même, si accessible. Merci Manon, et merci chien tête en bas.

Corentin

Merci Manon !

Je suis pas complètement détendu mais c'est un autre problème et ça fait quand même vachement du bien ! On se sent vraiment bien dans ton cours. Ça finira par s'améliorer de mon côté.

Yoga pour les personnes présentant des troubles psychiques avec Manon au Polyblosne



Yoga pour les salarié.es de l'Apase avec Anouk

Témoignages

Melina

Le cours avec Anouk est une bulle de détente pour moi. Elle nous propose des enchaînements progressifs. Ça me détend et me fait un bien fou.

Sebastien

Les cours sont vraiment supers et sont une bonne bulle d'air dans la journée. C'est génial que ce soit sur le lieu de travail et les cours sont adaptés aux débutant.es, chacun.e y met l'énergie qu'il a envie de mettre.

Yoga pour les femmes du quartier de Maurepas avec Manon au PAM



Yoga adapté avec le centre Louis Guilloux 15



Yoga pour le public des **ACT**: Appartements de coordination thérapeutique de Rennes, accueillent des personnes atteintes de pathologies chroniques somatiques sévères (VIH, diabète, tuberculose, cancer...) et en situation de précarité, nécessitant un accompagnement dans le soin. Les ACT sont destinés aux personnes pour lesquelles les difficultés sociales et/ou psychologiques ne permettent pas le suivi ou la prise en charge médicale nécessaire à leurs besoins. L'essentiel pour l'équipe du centre Louis Guilloux est de prendre en compte la situation du résident dans sa globalité et de l'accompagner vers un projet d'insertion ou de réinsertion sociale. La pratique du Yoga s'inscrit dans cette démarche. Pour les **ASL**, ateliers sociolinguistiques, dans le cadre des cours de français « Ma grossesse en France » ou "langue et communication" le Yoga s'adressait aux femmes enceintes migrantes, avec une approche spécifique périnatal.

Témoignage, à la fin d'un atelier, d'une personne ukrainienne : “c'est la première fois que je sens mes nerfs se relâcher depuis que j'ai assisté aux bombardements chez moi”

Programme Yoga – 6 ateliers

01/10/2024 - 14h/15h30 - Héroïse

- ★ Présentation de l'association du Yoga sociale et solidaire à Rennes
- ★ Présentation du Yoga de manière interactive
- ★ Sentir sa respiration, sentir son corps

03/10/2024 - 14h/15h30 - Héroïse

- ★ Partir à l'aventure : explorer le corps et le souffle, à la découverte des asanas, postures de Yoga
- ★ Jeux corporel dans l'espace : établir des repères entre soi et son environnement

12/11/2024 - 14h/15h30 - Héroïse

- ★ À la découverte de son enracinement : comment s'enraciner et gagner en solidité et force
- ★ S'élever, s'assouplir, se détendre à partir de son enracinement : explorer le rapport du corps avec la terre et le ciel

19/11/2024 - 10h/11h30 - Anouk

- ★ Construire sa force physique et mentale
- ★ Passer par l'expérience du corps pour se découvrir
- ★ Pouvoir de la visualisation pour gagner en force, courage et détente

26/11/2024 - 14h/15h30 - Anouk

- ★ À la découverte de l'extension : ouverture du cœur, de la région thoracique, les épaules et le haut du dos, libérer la gorge
- ★ Se connecter à ses émotions

03/12/2024 - 14h/15h30 - Anouk

- ★ Explorer les équilibres : développer la confiance en soi et la confiance en l'autre qui peut devenir un appui
- ★ Découvrir les ressources en soi et autour de soi pour s'épanouir



DES SOLUTIONS AUX DIFFICULTÉS PSYCHOLOGIQUES DES JEUNES
MY Ker est un dispositif innovant qui accueille les jeunes de 15 à 30 ans porteur.euses de troubles de l'humeur (dépression et bipolarité) dans un parcours coordonné en vue d'un projet de vie réussi. Construit de façon globale, le parcours intervient sur les champs du soin, du médico social et de l'orientation et/ou insertion professionnelle sur un même lieu.

L'originalité du projet



Le Yoga, la respiration



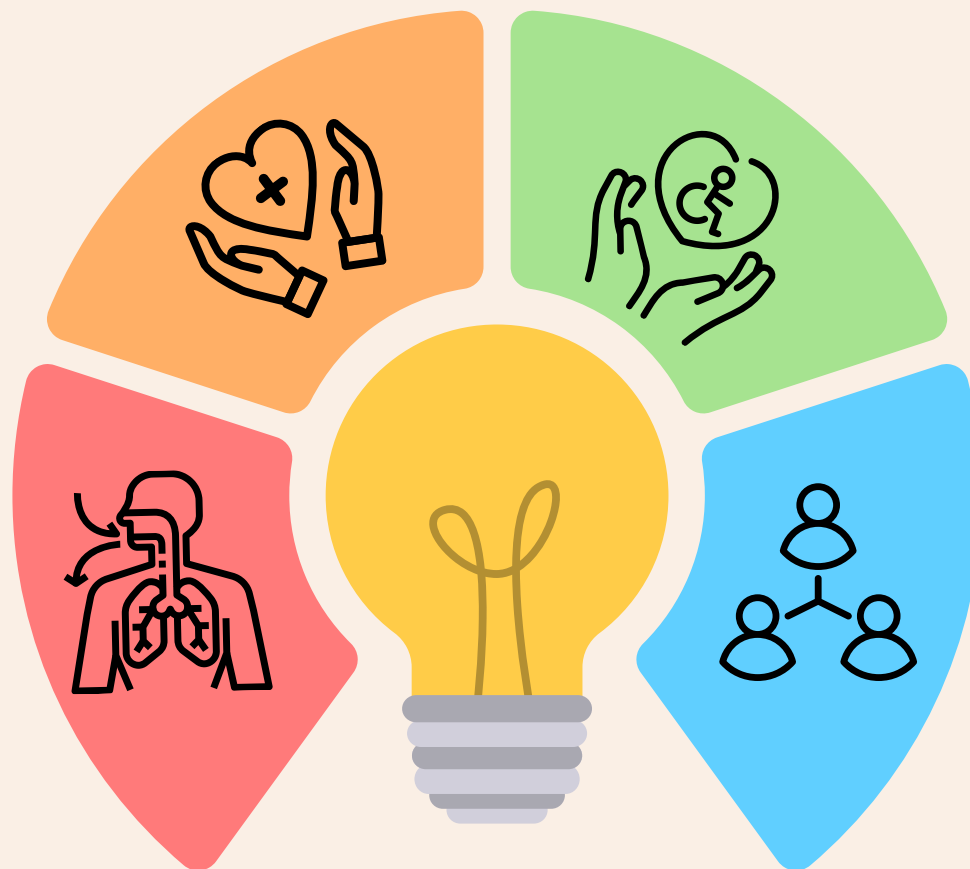
La santé



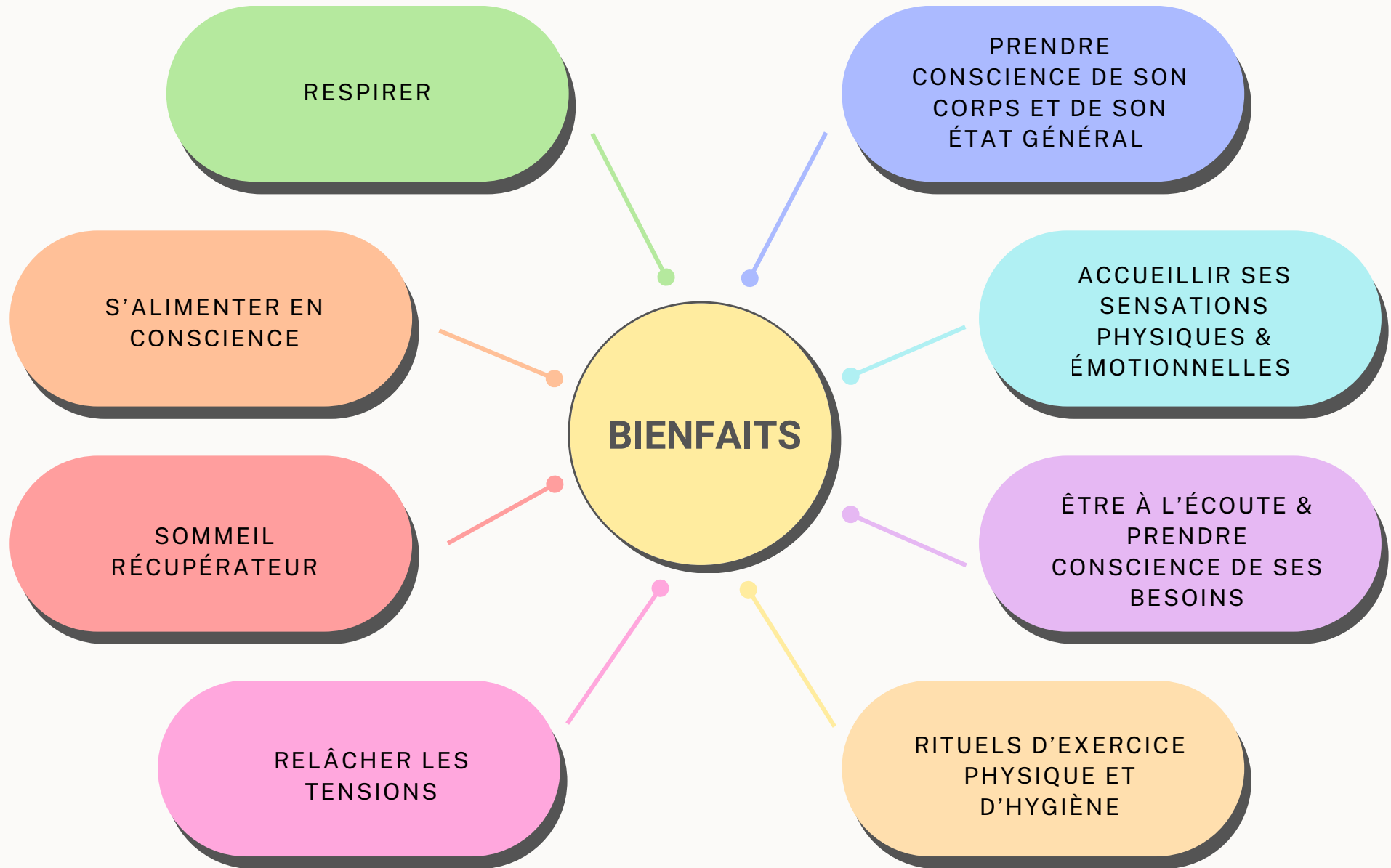
Publics vulnérables



Associatif et solidaire



CERCLE VERTUEUX DU YOGA



19 Planning 2024/2025

Planning

Du 16/09/2024 au 27/06/2025

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	Héloïse Mysore 8h/10h	Héloïse Mysore 8h/10h	
Héloïse Mysore 12h/14h		Anouk Ashtanga 10h/11h30	
Manon Yoga adapte 11h/12h Polyblosne	Héloïse Vinyasa 12h15/13h30 PAM	Raggi Hatha 12h15/13h30	
Manon Hatha 12h15/13h15 Polyblosne		Anouk Vinyasa 12h15/13h15 Polyblosne	
	Manon Yoga femmes de Maurepas 15h/16h PAM	Manon Ashtanga 17h/18h15	
Héloïse Yin 16h/17h15		Héloïse Yoga 18h/19h Désordre	
Olivier Ashtanga 18h15/19h45	Anouk Vinyasa 18h/19h15 CCBR	Anouk Vinyasa 18h/19h	
Anouk Vinyasa 19h15/20h30	Anouk Ashtanga 19h30/20h30 CCBR	Manon Hatha 18h30/19h45	Manon Ashtanga 18h30/20h

★ Cours accessibles aux débutants & aux "suspendus" = cours gratuits

📍 10-12 av. des Français Libres, 35000 M station Gares

PAM : 32 rue de la Marbaudais 35700 M station Gros chêne

Quadri : 47 av. des Pays Bas 35200 M station Triangle

📍 L'autre regard : 2 square de la Rance 35000 M station Saint Anne

📍 Espace Devi 48A rue d'Entrain 35000 M station Saint Anne

Crédit temps : 10h=110€ 30h=285€ 40h=350€ 60h=480€ Illimité = 750€
Adhésion=20€

Vinyasa avec Anouk au CCBR inscriptions exclusivement sur <https://www.ccbrennes.fr>



20 Partenaires salles

l'après
Le social partagé



MAISON
DES **SQUARES**

Association d'éducation populaire
· DEPUIS 1974 · LE BLOSNE - RENNES ·

Salle de la gare, Square de la Rance & le
Polyblosne

21 Partenaires salles



Le PAM, lieu associatif incontournable de
Maurepas, dans la salle Atlantique pour le Yoga
mardi et jeudi midi

22 Partenaires salles

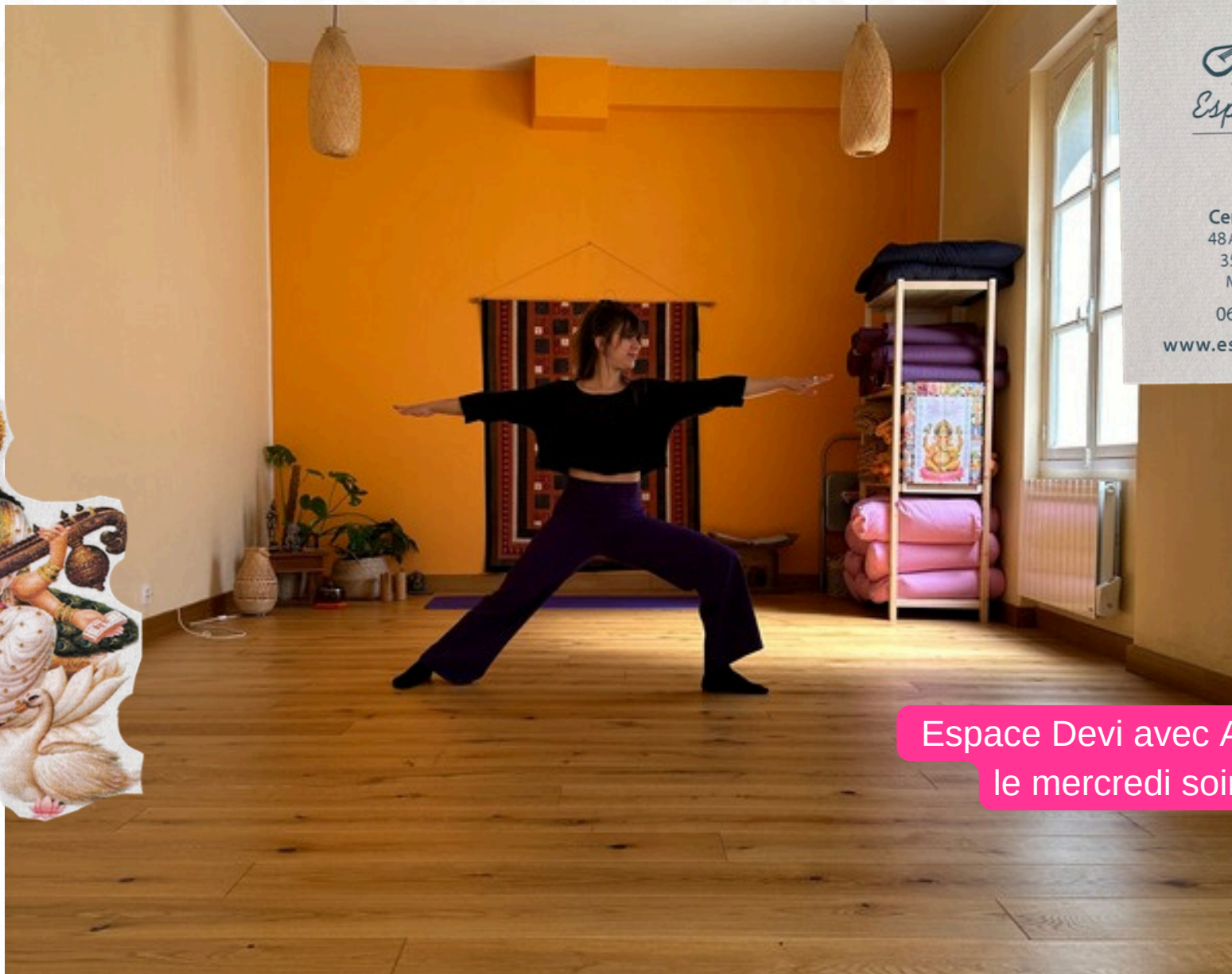


Le CCBR avec Anouk

le mardi soir

Tarif très accessible 230€/année

23 Partenaires salles



Centre de Yoga
48A, rue d'Antrain
35000 RENNES
Métro St Anne
06 79 10 25 72
www.espacedeviyoga.fr

Espace Devi avec Anouk
le mercredi soir

24 Partenaires salles



Maison de Quartier Sainte Thérèse le mardi pour les séniors et Haṭha le mercredi midi avec Manon, tairfs adaptés au quotient familial

25 Partenaires salles



A poster for Vinyasa Yoga. The background is red. At the top center is a circular logo with a black triangle and the text 'Le Chien Tête en Bas'. Below it is a white hand in a rock-on gesture. To the left and right of the hand are white lightning bolts and stars. A black starburst shape contains the text 'MERCREDI 18H/19H'. Below the hand, the words 'VINYASA' and 'YOGA' are written in large, white, outlined letters. At the bottom, there is a black banner with white text 'AU CAFÉ DÉSORDRE' and a URL 'HTTP://LECHIENETEENBASRENNES.FR'.

**MERCREDI
18H/19H**

**VINYASA
YOGA**

AVEC HÉLOÏSE
CONTACTS : 06 75 51 58 45

AU CAFÉ DÉSORDRE

HTTP://LECHIENETEENBASRENNES.FR

Désordre le mercredi avec Héroïse à la plaine
de Baud

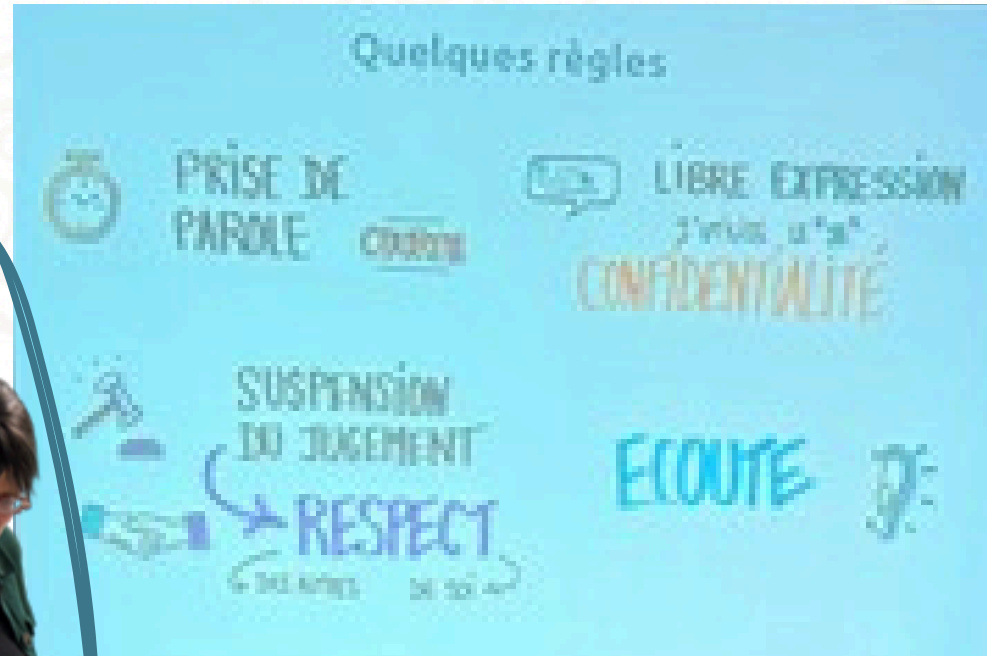
AG AU TNB

LE VENDREDI 6/12/2024



syndeo
compagnon de coopération

avec Nelly
Lechaplain







Yoga, bain de mer, ballade pique nique et Yoga avec Christine



Partenariat avec l'Hôtel Pasteur, Yoga gratuit



YOGA BRUNCH

19/01/2025

AU JEU DE PAUME
À RENNES

10H/12H
YOGA

Au choix :

Ashtanga guidée tout niveaux
Mysore, à son rythme

12H/13H
BRUNCH

Velouté carotte & curry

Tatin compotée d'oignons & pleurotes aux épices

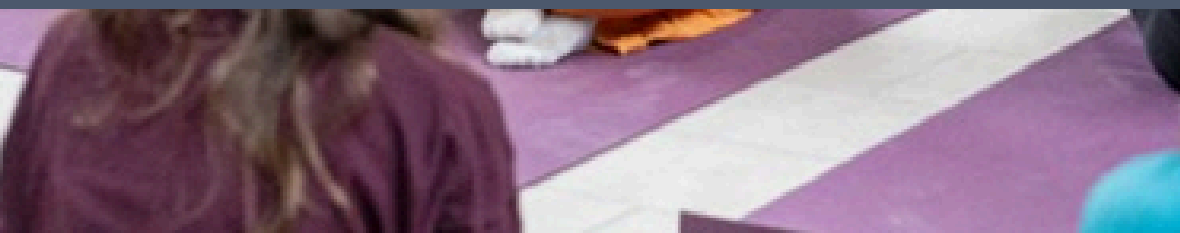
Cake hivernal vegan

Pudding de chia, tartare de poires marinées au
poivre Timut





Intervenant.es bénévoles









Brunch avec Élise de cuisine positive

L'association a repris du poil de la bête

- 🐶 Après le déménagement, les changements d'équipe et les difficultés financières, l'équipe des intervenant.es et les membres du CA ont réussi à faire rebondir Le Chien Tête en Bas
- 💪 Cela a demandé à redoubler d'efforts pour créer des événements et être fort.e en propositions originales, audacieuses et sympathiques
- 🧡 Cela a renforcé les liens des acteur.ices de l'association avec une ambiance chaleureuse et une solidarité entre membres du CA, intervenant.es et adhérent.es
- 🌈 L'événement Yoga Brunch est fédérateur et permet de soutenir l'association financièrement
- 🧘 Avec une moyenne de 6 participant.es/cours, l'association est légèrement bénéficiaire et doit maintenir le cap







40 Planning 2025-2026

Planning

Du 15/09/2025 au 25/06/2026

• Tous les cours sont accessibles aux "suspendu.es"

• Nouvelle salle MM :
Aṣṭāṅga - lundi - Manon
Vyniāsa - jeudi - Héloïse

LUNDI	MARDI	MERCREDI	MERCREDI	JEUDI
	Héloïse Mysore 8h/10h	Héloïse Mysore 8h/10h		
Héloïse Mysore 12h/14h	Manon Yoga séniors 11h/12h MQST	Anouk Ashtanga 10h/11h30		
Manon Yoga adapté 11h/12h Polyblosne	Héloïse Vinyasa 12h15/13h30 PAM	Gladys Yoga renfo 12h15/13h30		
Manon Hatha 12h15/13h15 Polyblosne		Anouk Vinyasa 12h15/13h15 Polyblosne	Manon Hatha 12h15/13h15 MQST	Manon Hatha 12h15/13h15 PAM
Héloïse Yin 16h/17h15	Manon Yoga femmes 15h/16h PAM			
Olivier Ashtanga 18h15/19h45	Anouk Vinyasa 18h/19h15 CCBR			
Manon Ashtanga 19h/20h	Manon Ashtanga 18h30/20h	Manon Ashtanga 17h/18h15	Anouk Vinyasa 18h/19h	
Anouk Vinyasa 19h15/20h30	Anouk Ashtanga 19h30/20h45 CCBR	Manon Hatha 18h30/19h45	Héloïse Vinyasa 19h/20h	Manon Ashtanga 18h30/20h

41 | Lieux & tarifs 2025-2026


 10-12 av. des Français Libres 35000 (M) station Gares

PAM : 32 rue de la Marbaudais 35700 (M) station Gros chêne

Polyblosne : 1 Bd de Yougoslavie, 35200 (M) station Triangle

 **L'autre regard** : 2 square de la Rance 35000 (M) station Saint Anne

 **Espace Devi** 48A rue d'Entrain 35000 (M) station Saint Anne

 **Salle Miriam Makeba** : 11 rue Rose Vallant 35000 (B) 4/ 6/ 32

Crédit temps : 10h=113€ 20h=210€ 30h=290€ 40h=360€ 48h=420€ 60h=495€

Adhésion=20€

Au **CCBR** et **MQST** inscriptions exclusivement sur <https://www.ccbrennes.fr> & <https://www.mqst.org>

Voter le rapport d'activités

43 Bilan d'orientation

- Développer le yoga dans le cadre de la politique de la santé : parcours santé bien être, programmes ETP, Réseau Louis Guilloux, etc.
- Développer le **Yoga pour les publics défavorisés** avec le soutien des services publics et des structures partenaires
- Maintenir les cours suspendus : **développer les appels à Don**
- Favoriser les **événements ciblés** pour les **publics vulnérables**
- Équilibrer le nombre de cours en salle et les cours pour les partenaires
- Au vue des difficultés financières des structures dans la social et la santé, **trouver des aides financières**
- Répartir la charge de travail des membre du CA : **aide à la campagne d'adhésion HelloAsso**
- Développer le projet associatif à travers le **bénévolat** et la formation
- Favoriser l'emploi et/ou le bénévolat pour trois volets importants : **subventions, projets sociales partenaires & com** - on nous a offert un webmarketing 😊
- Augmenter la rémunération des intervenant.es
- **Enrichir l'organisation interne du projet solidaire à travers le bilan DLA** : revoir les statuts

44 Bilan d'orientation DLA



Stabiliser le modèle économique

- Trouver un équilibre entre activités marchandes et solidaires
- Sécuriser les financements (subventions, partenariats)
- Développer des offres viables financièrement



Améliorer la structuration de l'association

- Clarifier les rôles, responsabilités et processus internes (RACI)
- Repenser collectivement les statuts
- Formaliser la vision / prāṇa



Développer et animer la communauté – La Sangha

- Fédérer les adhérent-es autour d'un collectif vivant et impliquant : La Sangha
- Créer des événements fédérateurs et accessibles
- Favoriser l'implication des membres



Se faire connaître et reconnaître comme un acteur incontournable du yoga solidaire

- Communiquer activement sur l'identité et les valeurs de l'association
 - communiquer sur les réseaux sociaux régulièrement
- Renforcer la notoriété dans les réseaux partenaires
 - Participer physiquement à des événements autour de la santé



Développer les activités

- Déployer une stratégie de communication pour recruter de nouveaux adhérent-es
- Créer des ponts avec le secteur médico-social
- Développer et entretenir un réseau solide de partenaires
- Proposer des activités dans les quartiers sensibles
- Se former au sport santé

PROJET YOGA SOCIAL & SOLIDAIRE

CHRONOLOGIE

2025 - 2029



2025-2026

Développer les partenaires dans le social, la santé et la culture. Trouver un équilibre entre le nombre d'ateliers donnés pour le public plus aisé et le nombre d'interventions pour les plus démunies.



2027-2028

Trouver un local propre à l'association et développer son caractère social, culturel et solidaire.



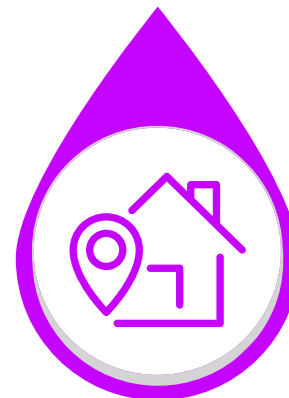
2025

Accompagnement DLA. Développer un événement rennais pour les publics vulnérables, soutenu par la ville. Être en capacité d'accueillir de nouveau.elles acteur.ices de l'association.



2026-2027

Développer l'emploi pour les intervenant.es de Yoga en développant les interventions dans le social, la santé et la culture. Les interventions pour les publics vulnérables passent à 70% des actions de l'association.



2028-2029

Transformation de l'association en coopérative: le modèle repose sur l'investissement des différents collègues : salarié.es, Partenaires, sociétaires

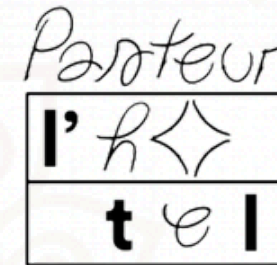
46 Les partenaires



centre culturel
bouddhique



Association pour l'action
sociale et éducative



MOKSA

FORMATION DE YOGA
Ashtanga Vinyasa



RÉSO
solidaire



entourage



Marquons l'Ille-et-Vilaine
par l'innovation sociale



KER'FIT
— Sport et bien-être —



Voter le bilan d'activités

48 Bilan financier 2024-2025



LA SOLUTION COMPTABLE POUR
LES TRÉSORIERES D'ASSOCIATIONS !

De 2024 à 2025

60€/an

Info grâce à Sophie et
l'association Vol

Économie de 7381€

Cette économie a un coût sur le temps de travail de l'association :

La comptabilité est assurée par Éric, soutenu par Manu, Nathalie et Héloïse

La RH est assurée par Nathalie et Héloïse grâce aux services du CEA, Chèque Emploi Associatif

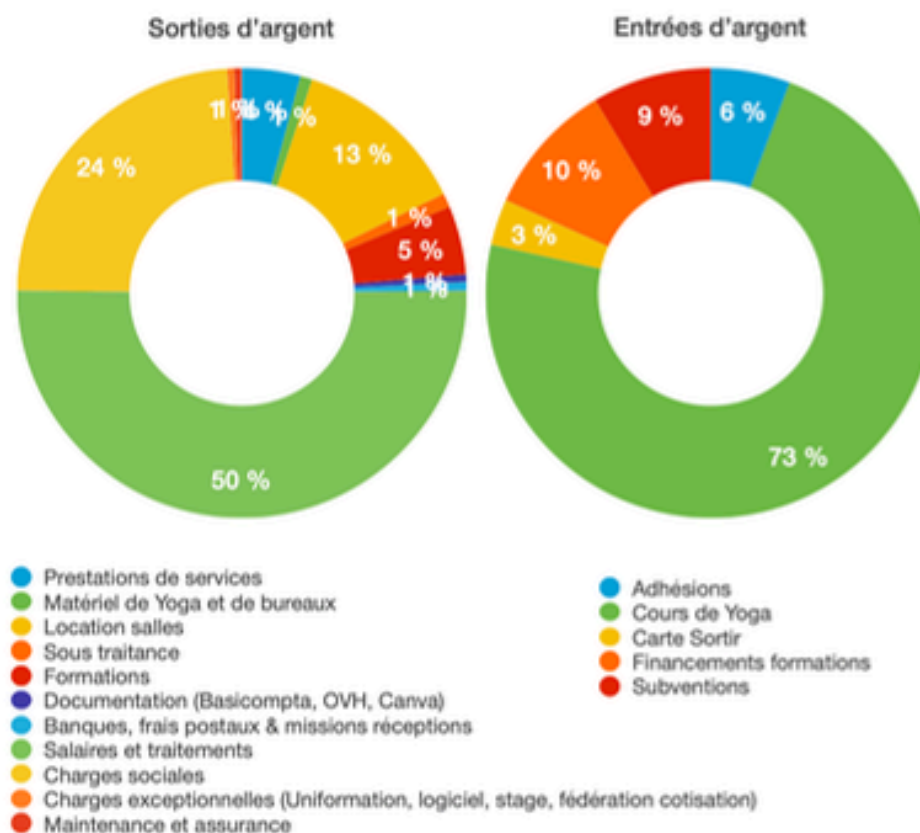
Tout ce travail est donc assuré par trois bénévoles acti.ves, membres du CA et par une salariée.

49 Bilan financier 2024-2025

ENTRÉES D'ARGENT	
Adhésions	4370 €
Cours de Yoga	55707 €
Carte Sortir	2536 €
Financements formations	7388 €
Subventions	6568 €
Stages intervenant.es	4918 €
REVENUS TOTAUX	81487 €

SORTIES D'ARGENT	
Prestations de services	3805 €
Matériel de Yoga et de bureaux	763 €
Location salles	11454 €
Sous traitance événement	920 €
Maintenance et assurance	488 €
Formations	4460 €
Documentation (Basicompta, OVH, Canva)	476 €
Banques, frais postaux & missions réceptions	576 €
Salaires et traitements	45574 €
Charges sociales	21493 €
Charges exceptionnelles (Uniformation, logiciel, stage, fédération cotisation)	466 €
DÉPENSES TOTALES	90475 €

ARGENT RESTANT	
Revenus après dépenses	-8988 €



2021-2022 & 2022-2023 ont été des années déficitaires

2023-2024 fût enfin une année bénéficiaire de 4513€

2024-2025 est déficitaire de **8 988€ avec un solde positif en banque de 3 753€**

Les statistiques visibles grâce à l'application de Manu affichaient une moyenne de fréquentation à 6 personnes/créneau Yoga contre 7 personnes/créneau Yoga l'an passé et 4 personnes pour 2022-2023

L'augmentation du nombre de cours pour le nouveau planning a permis de répondre à une demande à la fois des adhérent.es et des intervenant.es, cela à augmenté les risques sur l'équilibre charges et recettes.

Cela a permis une augmentation de l'emploi : un CDI à temps plein et deux temps partiels augmentés

C'est le fruit d'un travail collectif. Plus de personnes pourront s'investir, en donnant même un tout petit peu de leur temps, plus le projet pourra se développer.

51

Bilan financier

**Voter le bilan
comptable**