



Yoga social & solidaire

YOGA

social & solidaire



Le Chien Tête en Bas



LOISIRS, SPORT & CULTURE pour toutes et tous





Yoga social & solidaire

Yoga adapté



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.



Yoga prévention

Yoga inclusif, Yoga adapté,
rendre la pratique accessible





Les bienfaits du Yoga

Ce que notre projet apporte pour tous les publics, de l'enfant à l'adulte, femmes enceintes, personnes étrangères, personnes avec handicap, du milieu privé au public, de l'individu au collectif, de l'ici et de l'ailleurs

Prévention santé

- Développer sa respiration
- Mobilité
- Renforcement
- Assouplissement
- Équilibre
- Relâcher les tensions

Épanouissement

- Confiance en soi
- Calme
- Affirmation de ses besoins et de ses limites
- Autonomie
- Écoute
- Observation / concentration
- Discernement
- Tolérance et ouverture
- contemplation

Mixité et lien social

- Activité collective mixte
- Mixité socio-culturelle
- Activités physiques et culturelles
- Réunions et rencontres : partage des idées et envies
- Entreaide dans les activités et dans le collectif
- Événements, activités en salle, à l'extérieur et dans des lieux culturels rennais
- Réseaux des partenaires dans le médico-social



Yoga social & solidaire

Notre équipe



Formations Yoga adapté :

- Yoga inclusif, Nour
- Yoga et traumatisme de l'incarcération, Prison Yoga Project
- Yoga pour tous, De Gasquet



Un collectif d'intervenant.es qualifié.es : la formation continue des salarié.es est une des priorités du projet associatif avec une rémunération juste, interventions souvent dévalorisées dans le privé et l'associatif



Manon

Ashtanga
Hatha
Yoga en prison
Yoga adapté & inclusif



Héloïse

Ashtanga
Vinyasa
Yin
Périnatal
Yoga adapté



Morgane

Vinyasa
Hatha
Enfants
Périnatal
Yoga adapté



Raggi

Hatha Yoga
Coach sportif



Anouk

Ashtanga
Vinyasa
Yoga



Olivier

Ashtanga
Yoga



Yoga social & solidaire

Notre engagement



Soutenir nos intervenant.es en situation précaire et démocratiser la pratique du Yoga



Apase

Yoga pour les personnes présentant des troubles psychique



Réseau Louis Guilloux

Yoga pour les personnes étrangères



Entourage

Yoga pour les personnes sans abris



Kodiko

Yoga pour les réfugiés



Spip

Yoga en prison et en milieu ouvert



Yoga social & solidaire



Nos Partenaires réguliers



Apase



Atelier hebdomadaire pour les personnes présentant des troubles psychique.

Réseau Louis Guilloux



Atelier mensuel pour les ACT, appartement de coordination thérapeutique, pour les personnes étrangères et pour les ASL, ateliers Sociolinguistiques pour les femmes enceintes étrangères.



Yoga social & solidaire

Yoga adapté Yoga sans frontières



Depuis 2021

En partenariat avec le réseau Louis Guilloux

Yoga adapté pour les personnes étrangères atteintes de pathologies physiques

Depuis 2022

En partenariat avec l'APASE

Yoga adapté pour les personnes présentant des troubles psychiques.

Rentrée 2024

Deux ateliers au Polyblosne :

- Lundi 11h/12h Yoga / troubles psychiques
- Lundi 12h15/13h15 Yoga / tous handicaps





Yoga social & solidaire



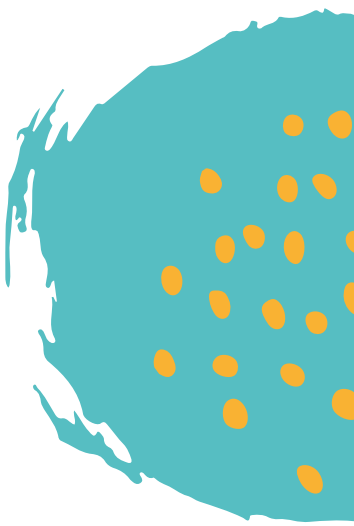
Yoga pour toutes les générations



Pour les Halles de Maurepas et le Festival des Savoirs et des Arts, l'association anime des ateliers adultes / enfants et pour les seniors.

Projet 2024/2025

- Yoga parents / enfants dans les écoles à Rennes
- Yoga en EPHAD





Yoga social & solidaire

Nos événements



Yoga Brunch avec les Clandestines à Rennes, au Jeu de Paume.

Cet événement annuel réunit les différents professeurs de Yoga de Rennes et de Bretagne pour **partager un moment convivial autour du Yoga.**





Yoga social & solidaire



MERCI

POUR VOTRE ATTENTION

Le Yoga est une pratique holistique, elle prend en compte la personne de manière intégrale.

De culture indienne, le Yoga s'imprègne depuis des millénaires de différentes cultures. Le Yoga résonne de part le monde, franchi toutes les frontières : c'est une pratique qui réunit et s'adapte à tout.es.

Nous contacter : chientetenbas.rennes@gmail.com

Site internet : <http://lechientetenbasrennes.fr>