



Le Yoga

*Plaquette de présentation
pour Particuliers et Entreprises
Avec notre supplément spécial soins*

Anne-Catherine Schroeter

*Le yoga est une école de philosophie indienne
qui se pratique depuis des millénaires.*



*On cherche à équilibrer le corps, le mental et l'esprit.
Le Yoga, c'est un état, un état d'énergie et de conscience.*



Le Yoga

Sommaire

- *Ses bienfaits* 3
- *Ses principes* 4
- *Hatha Yoga - Yin Yoga* 5
- *Postures* 6
- *Programme de base* 8
- *Programme avancé* 10
- *Pour les particuliers* 11
- *Pour les entreprises* 15
- *Les concepts* 21
- *Les soins* 32



Le Yoga

Ses bienfaits

- ✓ *Aide à calmer les fluctuations du mental*
- ✓ *Active et augmente l'énergie dans le corps*
- ✓ *Aide à réduire le stress et à vivre plus sereinement*
- ✓ *Améliore la respiration et le souffle*
- ✓ *Augmente la confiance en soi*
- ✓ *Aide à prendre conscience des actions, des pensées et des sensations*
- ✓ *Améliore la concentration*
- ✓ *Renforce le corps et la souplesse*



Le Yoga

Ses principes

262. 61111162.

Est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.

Les techniques employées utilisent des postures :

- ✓ *Physiques - appelées asanas*
- ✓ *Des pratiques respiratoires - pranayama*
- ✓ *De méditation*
- ✓ *De relaxation profonde - yoga nidra*





Le Yoga

Hatha yoga - Yin yoga

asana dadas - dus dadas

Le Hatha Yoga prend en compte l'individu dans sa globalité.



*Le Yin Yoga est un Yoga doux.
On recherche l'immobilité et le relâchement musculaire dans des postures qui sont maintenues longtemps.*



Le Yoga

Postures

*La posture permet d'intégrer le souffle et la concentration.
Le travail de la posture est déjà d'une grande richesse, elle doit être stable et confortable.*

Entendez sur différents plans :

- ✓ *physique*
- ✓ *souffle*
- ✓ *nerveux*
- ✓ *émotionnel*
- ✓ *mental*
- ✓ *énergétique*





Le Yoga

Postures

Postures d'étirements

Elles sont faites pour l'amplitude articulaire et le nettoyage/la purification des muscles, des organes, du système nerveux et de tous les nadis (canaux énergétiques). C'est en utilisant la détente que sont travaillées ces postures.



Postures de contractions

Elles sont faites pour la résistance/la force. Elles augmentent la chaleur du corps, le dynamisme et la vitalité.

Ces postures d'étirement et de contraction se travaillent systématiquement de chaque côté du corps (droite/gauche). Il est important de produire une bonne latéralisation.

L'équilibre droite/gauche, détente/force, se répercute sur l'ensemble de l'individu. C'est ce travail sur l'équilibre qui est l'une des clés du Hatha Yoga, sans l'équilibre il sera impossible d'accéder à des plans de consciences supérieures.



Le Yoga

Programme de base
Modèles de base

Postures debout

Idéales en début de séance.

- ✓ *Renforcent et tonifient les muscles des cuisses, mollets, épaules et bras.*
- ✓ *Développent un meilleur ancrage au sol et permettent de se sentir plus solide dans la vie.*



Postures assises

- ✓ *Développent la stabilité .*
- ✓ *Musclent et corrigent le dos.*
- ✓ *Apaisent le mental.*
- ✓ *Harmonisent la respiration.*



Flexions avant

- ✓ *Assouplissent et étirent toute la colonne.*
- ✓ *Massent et tonifient les organes digestifs.*
- ✓ *Allongent et assouplissent tous les muscles et tendons des mollets et des cuisses.*
- ✓ *Apportent calme et détente intérieure.*
- ✓ *Développent le lâcher prise.*
- ✓ *Calment le mental et favorisent la détente.*
- ✓ *Soulagent les douleurs du dos.*



Relaxation





Le Yoga



Séance de 60 minutes

Programme de base détails

Echauffement 7' à 10'

Pawanmuktasanas

Postures pour libérer les articulations

- ✓ Flexions extensions des chevilles
- ✓ Rotations des chevilles
- ✓ Torsions de la colonne vertébrale
- ✓ Demi-papillon
- ✓ Rotation des genoux, des hanches
- ✓ Flexions et rotation des poignets, des coudes, de la tête, etc..



Postures debout - Flexions avant

- ✓ **Tadasana** : posture de la montagne - 1'
- ✓ **Hasta uttanasana** : Posture les bras levés - 1'
- ✓ **Pada hastasana** : posture en flexion mains aux pieds - 1'
- ✓ **Dwi kandasana** : posture bras croisés en arrière, flexion avant - 2'
- ✓ **Samakonasana** : posture de l'angle droit debout - 2'
- ✓ **Trikonasana** : posture du Triangle - 2'

10' à 12'



Posture de transition 1'

- ✓ **Namaskar** : posture accroupis

Postures assises 10' à 12'

- ✓ **Dandasana** : posture du bâton - 1'
- ✓ **Pied en contact**, en forme de losange - 1'
- ✓ **Janu sirhasana** : la posture de la tête au genou, 1 jambe pliée - 2'
- ✓ **Upavistha Konasana** : jambes écartées flexion avant - 2'
- ✓ **Pachimottasana** : La pince - 1'
- ✓ **Eka pada padmottanasana** : posture de la jambe à la tête - 2'
- ✓ **Purvottanasana** : posture de la table - 1'



Posture de transition 2'

- ✓ posture allongé sur le dos genoux poitrine

Postures d'extension arrière 4 à 5'

- ✓ **Bhujangasana** : posture du sphinx - 1'
- ✓ **Ardha shalabhasana** : la demi-sauterelle - 1'
- ✓ **Shalabhasana** : posture de la sauterelle - 1'
- ✓ **Dhanurasana** : posture de l'arc - 1'



Posture de transition 1'

- ✓ **Balasana** : posture de l'enfant

Postures d'équilibre 2 à 3'

- ✓ **Eka pada pranamasana** : posture de l'arbre sur 1 jambe main en prière
- ✓ **Garudasana** : posture de l'aigle - 1'



Postures inversées 3 à 4'

- ✓ **Halasana** : posture de la charrue - 1'
- ✓ **Sarvangasana** : posture de la chandelle - 2'

Posture de Relaxation 7'

- ✓ **Shavasana** : posture de relaxation finale couché sur le dos.





Le Yoga

Programme avancé
Modifications avancées

Postures cambrures

Postures d'équilibre

Postures inversées

Postures de torsion



Le programme avancé est établi à la demande.

Pour les particuliers



Le Yoga

Pour les Particuliers

- ✓ *Hatha Yoga*
- ✓ *Yin Yoga*

En visioconférence

Cours collectifs

- ✓ *Séance de 60 minutes*
- ✓ *8 séances par semaine*
voir notre calendrier

Cours privés

- ✓ *Séance de 60 minutes*
- ✓ *Choisissez votre horaire*
voir notre calendrier

Réservez et payez en ligne.

Lorsque votre inscription est validée, vous recevrez un e-mail de confirmation avec le lien ZOOM à utiliser pour rejoindre la séance.



Le Yoga



*Nos prix et
formules abonnements*

formules abonnements

Prix à la séance de 60 minutes : 18 €

Nous proposons différentes formules d'abonnements

6 séances

90 €

15 € au lieu de 18 €

12 séances

168 €

14 € au lieu de 18 €

24 séances

312 €

13 € au lieu de 18 €

Annuelles

720 €

nombre de séances illimitées



Le Yoga



Matériels nécessaires

Pour les séances en visioconférence

- *Un ordinateur connecté au réseau internet équipé de haut-parleurs.*
- *Un écran, si possible orientable*
- *Un tapis de yoga de 1,5 m x 0,8 m*
- *Une petite serviette*

© Anne-Catherine Schroeter

Pour les Entreprises



Le Yoga

Pour les Entreprises

011 162 8111611262

✓ *Hatha Yoga*

✓ *Yin Yoga*

En visioconférence

- ✓ *Séance de 45, 60 minutes*
- ✓ *Entre 12.00 et 14.00*
Possibilités pour d'autres créneaux horaires
- ✓ *De 3 à 50 personnes*

Lorsque votre inscription est validée, vous recevrez un e-mail de confirmation avec le lien ZOOM à utiliser pour rejoindre la séance.

En présentiel

- ✓ *Séance de 45, 60, 90 minutes*
- ✓ *Entre 12.00 et 14.00*
Possibilités pour d'autres créneaux horaires
- ✓ *De 3 à 20 personnes*

L'entreprise mettra à disposition un espace adapté au nombre de personnes ainsi que les matériels de base à la pratique du yoga.



Le Yoga

*Nos prix et
formules abonnements*

formules abonnements

Nous proposons des prix dégressifs

Prix à la séance de 45 minutes :

<i>Minimum 3 personnes</i>	<i>: 18 €</i>	<i>14,88 € htva</i>
<i>De 4 à 6 personnes</i>	<i>: 17 €</i>	<i>14,05 € htva</i>
<i>De 7 à 10 personnes</i>	<i>: 16 €</i>	<i>13,22 € htva</i>
<i>De 11 et plus</i>	<i>: 15 €</i>	<i>12,40 € htva</i>

Nous proposons différentes formules d'abonnements

6 séances

*90 € 74,38 € htva
15 € au lieu de 18 €*

12 séances

*168 € 138,84 € htva
14 € au lieu de 18 €*

24 séances

*312 € 257,85 € htva
13 € au lieu de 18 €*

Annuelles

*720 € 595,04 € htva
nombre de séances illimitées*



Le Yoga

Nos ateliers

1402 00611612

visioconférence et présentiel

✓ *Hatha Yoga*

✓ *Yin Yoga*

Régulièrement, nous organisons des ateliers avec un thème précis.

Gérer le stress

La respiration

Bien-être au travail

Postures pour le dos

L'importance de la posture et de l'équilibre.



Le Yoga



Modalités & Conditions

En visioconférence

- Nos prix s'entendent TVA comprise.
- Les séances doivent-être réservées et payées en ligne.
- A la demande, nous éditons une facture mensuelle.

En présentiel

- Nos prix s'entendent hors TVA.
- Les séances doivent-être réservées en ligne.
- Les frais de déplacement sont à charge du client.
- Temps de déplacement, 25 € pour Paris intra-muros.
- Nous éditons une facture par quinzaine.
- Nos factures sont payables endéans les 8 jours.

Inscription, report ou annulation

- Les inscriptions peuvent se faire au plus tard, 15 minutes avant la séance.
- Après réservation, une séance peut être annulée 24 heures avant l'horaire prévu. Dans ce cas, la séance peut être reportée. En dehors de ce délai, la séance est considérée comme suivie.
- Les participants peuvent arriver, au plus tard, 5 minutes avant la séance.



Le Yoga

Matériels nécessaires

Pour les séances en visioconférence

- *Un ordinateur connecté au réseau internet équipé de haut-parleurs.*
- *Un écran, si possible orientable*
- *Un tapis de yoga de 1,5 m x 0,8 m*
- *Une petite serviette*
- *Au besoin, un petit espace dégagé de votre bureau*
- *Au besoin, une chaise - sans roulettes -*

Les concepts



Le Yoga

Postures debout

Idéales en début de séance.

- ✓ *Renforcent et tonifient les muscles des cuisses, mollets, épaules et bras.*
- ✓ *Développent un meilleur ancrage au sol et permettent de se sentir plus solide dans la vie.*





Le Yoga

Postures debout

Accroissent stabilité et équilibre.

- ✓ *Tadasana - la montagne debout*
- ✓ *Ado mukha svanasana - Le chien tête en bas*
- ✓ *Ardha chandrasana - la demie lune*
- ✓ *Parivrita padottasana - pied écartés torsion une main au sol*
- ✓ *Trikonasana - le triangle*
- ✓ *Virabhadrasana 1, 2, 3 - le guerrier*
- ✓ *Uttkatasana - la chaise*
- ✓ *Surya namaskar - salutation au soleil*
- ✓ *Tadasana - la montagne*
- ✓ *Prasarita Padottasana - debout, pieds écartés avec étirement vers l'avant*
- ✓ *Uttanasana - la cigogne ou étirement intensif vers l'avant*
- ✓ *Uttita parsvakonasana - angle latéral étiré*
- ✓ *Parivrita harda prasarita padottasana - pieds écartés torsion une main au sol*





Le Yoga

Postures assises

10201162 0221262

Une famille très riche en posture de bases.

- ❖ *Développent la stabilité nécessaire au déroulement de la séance.*
- ❖ *Musclent et corrigent le dos.*
- ❖ *Apaisent le mental.*
- ❖ *Harmonisent la respiration.*

- ✓ *Dandasana - le bâton*
- ✓ *Pawanmuktasana - échauffement articulations*
- ✓ *Upavisthakonasana - l'angle assis*
- ✓ *Navasana - la barque*
- ✓ *Pashimottanasana - la pince, assis en lotus jambes croisées*



- ✓ *Krouncasana - le héron*
- ✓ *Eka para rajakapotasana - le pigeon*
- ✓ *Maricyasana 1 et 2*
- ✓ *Garuda nidrasana - l'aigle endormi, bras ouvert, bras refermés*
- ✓ *Malasana - posture accroupis*
- ✓ *Gomukhasana - la tête de vache*
- ✓ *Vira Sana - assis à genoux entre les jambes*



Le Yoga

Flexions avant

Flexions avant

- ❖ Assouplissent et étirent toute la colonne
- ❖ Massent et tonifient les organes digestifs.
- ❖ Allongent et assouplissent tous les muscles et tendons des mollets et des cuisses.
- ❖ Apportent calme et détente intérieure.
- ❖ Développent le lâcher prise
- ❖ Calment le mental et favorisent la détente.
- ❖ Soulagent les douleurs du dos.



- ✓ Pashimottanasana - la pince
- ✓ Janu sirsasana - la tête au genou
- ✓ Harda Virasana - le demi-Hero, le Hero
- ✓ Harda pauma pashimottanasana - 1 jambe pliée et flexion jambe tendue vers l'avant
- ✓ Pakshinasana - l'équerre
- ✓ Prasarita padottanasana - debout pieds écartés avec étirement vers l'avant
- ✓ Utthita Janu sirsasana - debout la tête aux genoux
- ✓ Kurmasana - la tortue
- ✓ Upavista konasana - jambes écartées, assis flexion vers l'avant





Le Yoga

Postures d'équilibre

- ❖ *Tonifient tous les groupes musculaires.*
 - ❖ *Accroissent l'équilibre physique, psychique, émotionnel.*
 - ❖ *Favorisent la stabilité .*
 - ❖ *Aident à la concentration et mémoire.*
-
- ✓ *Vrikshasana - l'arbre*
 - ✓ *Garudasana - l'aigle*





Le Yoga

Postures inversées

- ❖ *Renforcent épaules, dos et bras.*
 - ❖ *Accélèrent l'élimination générale.*
 - ❖ *Améliorent la circulation veineuse de retour et réalignent la colonne vertébrale.*
 - ❖ *Sur le plan mental, apprennent à avoir plus confiance en soi*
-
- ✓ *Halasana - la charrue*
 - ✓ *Salamba sarvangasana - la chandelle*
 - ✓ *Viparita Karani - sur le dos jambes tendues vers le ciel*
 - ✓ *Matsyasana - le poisson*





Le Yoga

Postures de torsion

Les torsions sont basées sur une rotation de la colonne vertébrale et sont une bénédiction pour le dos et tous les nerfs rachidiens.

- ❖ *Tonifient le système nerveux.*
- ❖ *Améliorent la flexibilité de la colonne vertébrale et soulagent les maux du dos.*
- ❖ *Nettoient et purifient au niveau physique et psychique et irriguent les organes de sang frais et oxygéné.*
- ❖ *Permettent de relativiser les problèmes*
- ✓ *Supta indulasana - le croissant de lune sur le dos*
- ✓ *Parivrita anjaneyasana - torsion dans la posture de l'indien*
- ✓ *Jathara parivartanasana - torsion sur le dos les bras en croix*





Le Yoga

*Postures en flexion
arrière ou cambrures*

arrières ou cambrures

- ❖ Massent et oxygènent les viscères.
- ❖ Étirent les muscles abdominaux et augmentent la souplesse vertébrale.
- ❖ Tonifient les nerfs rachidiens et accroissent la vitalité dans tout l'organisme.
- ❖ Ouvrent la cage thoracique, donc améliorent la capacité respiratoire.
- ❖ Développent la confiance en soi et l'optimisme

✓ Setu bandha sarvangasana - *le corps en pont avec 1 jambe posée sur le genou*

✓ Baddha hasta anjaneyasana - *l'indien, étirement de la jambe et du psoas*

✓ Bhujangasana - *cobra*

✓ Makarasana - *le crocodile*

✓ Dhanurasana - *l'arc*

✓ Ushtrasana - *le chameau*

✓ Utthana otuhasana - *l'étirement du chat dynamique*

✓ Salabhasana - *la sauterelle*

✓ Dhanurasana - *l'arc*

✓ Parsva dhanurasana - *l'arc sur le côté*





Le Yoga



*Postures d'assouplissement
ou de relaxation*

on se relaxe

D'autres postures d'assouplissement ou de relaxation :

- ✓ *Marjariasana - le chat dos creux dos rond*
- ✓ *Parivrita balasana - l'enfant en torsion*
- ✓ *Shavasana posture de relaxation finale.*





Le Yoga

*Le mental
La conscience du soi*

La conscience du soi

***En restant à l'écoute du corps, du souffle et de l'émotif,
le mental se stabilise et s'apaise.***

C'est cette stabilité du mental qui vous permettra la prise de conscience du corps énergétique. Vous pourrez sentir l'énergie qui circule librement dans le corps, jusqu'à pouvoir diriger l'énergie comme vous voulez, soit sur une zone corporelle, soit dans la sushsumna (canal principal du corps énergétique, à l'intérieur de la colonne vertébrale).

***C'est grâce à l'activation de l'énergie dans la sushsumna que
la conscience du Soi se révèle.***



Les soins



Supplément *Spécial Soins*

*En privé ou
en Entreprise*



Soin visage acupuncture - acupression

*Le soin visage traite le relâchement du visage en stimulant les muscles peauciers.
Le visage est reposé, le teint plus lumineux et la peau tonifiée.
Un coup d'éclat et, après quelques séances, un raffermissement du visage, un meilleur équilibre de la peau et l'atténuation des ridules.*



Soin du ventre - chi nei Tsang

Le Chi Nei Tsang est une technique de massage du ventre qui vise à libérer les énergies négatives concentrées dans l'abdomen et à harmoniser ses émotions.



Réflexologie plantaire

Rééquilibrage énergétique

Cette approche énergétique et globale du corps vous permet, en sollicitant les zones réflexes des pieds de rester en forme à chaque étape de votre vie.



Supplément *Spécial Soins*

*En privé ou
en Entreprise*



Soin visage acupuncture - acupression

- 80 € par séance.
- Durée totale du soin : 1 heure
- Fréquence suggérée : 1 à 2 fois par mois



Soin du ventre - chi nei Tsang

- 70 € par séance
- Durée totale du soin : 1 heure
- Fréquence suggérée : 4 séances espacées de 15 jours. Ensuite 1 séance tous les 3 mois.



Réflexologie plantaire

- 70 € par séance.
- Durée totale du soin : 1 heure
- Fréquence suggérée : 1 fois par mois



Le Yoga



Anne-Catherine Schroeter

Yoga

Je suis diplômée en Hatha yoga - Pranayama - yoga nidra par l'école Sankara issue de la Bihar school of yoga (Munger, Inde) et également formée en Yin Yoga (200 h), formation certifiée yoga alliance. J'enseigne le yoga en cours collectif, cours particulier et je me forme à l'Ayurveda.

Soins du visage et du corps

Je suis diplômée en Energétique Traditionnelle Chinoise auprès du Centre d'Etudes CÉDS, (en relation avec l'université de Médecine Traditionnelle Chinoise de Shanghai).

J'ai suivi des formations complémentaires pour me spécialiser en acupuncture du visage, massage du ventre et réflexologie plantaire.

En tant que thérapeute, j'ai mis au point un ensemble de soins traitant aussi bien le visage que le corps. Ces soins visent à enrayer les effets négatifs du stress qui se répercutent dans le corps sous forme de blocages, tensions, douleurs et à garder ou retrouver notre capacité interne de guérison.