

## PROJET DE L'ASSOCIATION ATELIER MAÏTRY YOGA

### PRÉSENTATION DU PROJET

Le projet de l'association "Atelier Maïtry" yoga a pour but la promotion, la diffusion, la connaissance, la pratique et l'enseignement du yoga et de toute technique de bien-être et de connaissance de soi. Le siège social de l'association est situé route de bordeaux, à Lanton.

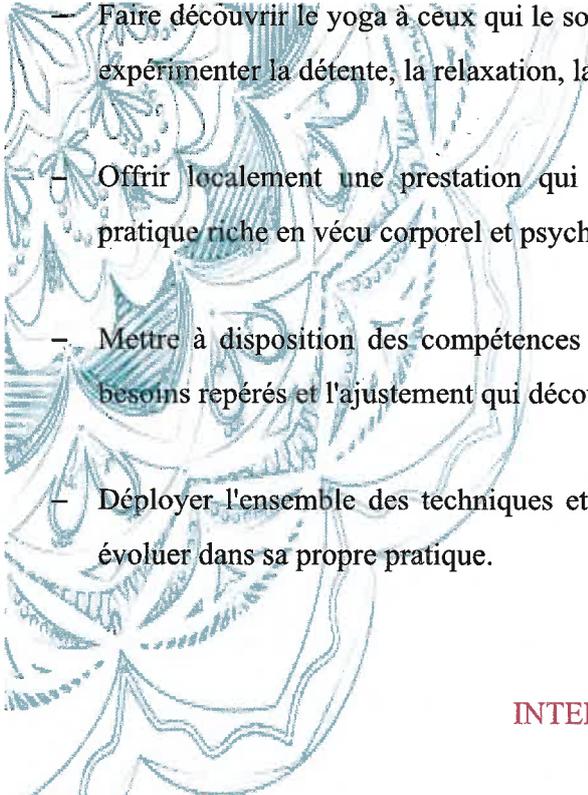
La naissance de ce projet vient du désir de transmettre et de proposer des techniques qui permettent d'expérimenter les outils pédagogiques du yoga. Elle s'adresse à toute personne, sans limite d'âge, ni prédisposition physiologique (dans la mesure où aucune contre-indication médicale n'est indiquée).

La création de cette association permet d'inscrire localement un projet qui souhaite être le reflet de valeurs faisant partie intégrante de la philosophie du yoga : offrir des propositions de cours qui se déroulent dans une démarche bienveillante, chaleureuse et amicale. Le terme sanscrit maïtry ayant pour traduction la bienveillance, l'amitié.

- Soutenir ce projet et lui permettre de se réaliser à une échelle locale donne à la commune la possibilité de se montrer, encore une fois, attentive au bien-être de ses citoyens.
- C'est aussi permettre de nouvelles chances de rencontres et partages citoyens autour d'une activité qui promeut des valeurs de tolérance, d'acceptation, de bienveillance.

### OBJECTIFS

- Proposer des cours de yoga dès septembre 2021 adaptés aux besoins de chacun sur la commune de Lanton.
- Permettre à chaque personne d'expérimenter les techniques du yoga pour bénéficier de ses nombreux bienfaits sur le corps, l'esprit.

- 
- Faire découvrir le yoga à ceux qui le souhaitent afin d'améliorer la concentration, l'attention, expérimenter la détente, la relaxation, la respiration consciente et la conscience de soi.
  - Offrir localement une prestation qui peut permettre une rencontre et le partage d'une pratique riche en vécu corporel et psychique.
  - Mettre à disposition des compétences afin de fournir des cours diversifiés, ciblés sur les besoins repérés et l'ajustement qui découle de l'évaluation des attentes des pratiquants.
  - Déployer l'ensemble des techniques et outils pédagogiques du yoga afin d'aider chacun à évoluer dans sa propre pratique.

### INTERVENANT

Diplômée de l'école ENPY à Audenge, notre intervenante a suivi un cursus de formation sur trois années afin de devenir professeur de Hatha Yoga. Ce diplôme, validé en juin 2021 par la Fédération Nationale de Professeur de Yoga, dispose d'une certification professionnelle FFP.

### MOYENS

- L'association Atelier Maïtry Yoga met à disposition des participants le matériel nécessaire à la pratique du yoga.
  - L'association est en recherche de locaux adaptés à la pratique du yoga.
- 