



HA-THA YOGA

Le yoga unit : il unit le corps et l'esprit, le corps et le cosmos; il nous unit dans la conscience, le souffle et l'interdépendance. L'asana est source de retour en soi et de contentement.

HA-THA YOGA incarne l'union du Soleil (HA, principe actif) et de la Lune (THA, principe passif), le point de rencontre entre la contraction et le relâchement, la quête ardente du **juste équilibre et du confort à travers le souffle**.

Notre pratique, accessible à tout public, s'adapte aux possibilités du moment, dans le respect de l'intégrité physique et de l'autonomie psychique de chacun-e.

Groupe de 4-6 personnes afin de permettre une attention particulière à chacun-e.
Séances hebdomadaires d'1h30
Séances particulières sur demande
Présentiel & Distanciel

Centre de Yoga Corps Y Cosmos – 4 rue du Lavoir, Langogne
Corinne : 06 80 99 55 25 corpsycosmos@gmail.com



Méditation

Méditer, c'est s'installer en soi dans l'instant présent et accueillir ce qui est tel qu'il est.

Avec la méditation, nous cultivons la sérénité pour faire face à nos défis (sommeil, anxiété, stress, santé ...) et gagner pas à pas un équilibre émotionnel.

A travers une pratique simple et progressive, nous explorons ensemble l'écoute du corps, de la respiration, des sensations, des émotions, des pensées : c'est une voie de connaissance de soi et d'ouverture de la conscience.

Installer une pratique régulière est un défi personnel et une nécessité sur le Chemin ☺

Peu à peu, nous expérimentons ensemble l'intégration sensorielle et la paix de l'esprit. Le groupe devient alors un soutien.

Petit groupe de 4-6 personnes
Séances hebdomadaires (45')
Présentiel & Distanciel

Centre de Yoga Corps Y Cosmos – 4 rue du Lavoir, Langogne
Corinne : 06 80 99 55 25 corpsycosmos@gmail.com





RELAX'ACTION

Vous avez besoin de vous recentrer, de vous apaiser, d'équilibrer ou renforcer votre énergie ? Ou simplement d'un moment intériorisé avec vous-même ?

RELAX'ACTION vous invite à la **détente globale** du corps et du mental, à travers le souffle et **l'activation de l'énergie vitale**.

L'alliance de techniques de RELAXATION et de RESPIRATION permet le relâchement et la libération des tensions de tous les corps.

A partir de cette détente, l'énergie peut circuler librement, en conscience.

Ces **voyages à l'intérieur de soi** deviennent alors des rendez-vous avec l'essentiel, à la source de l'être.

Au fur et à mesure des séances, vous apprenez à vous connaître, vous retrouvez le pouvoir d'agir sur vos ambiances intérieures. La régularité est un vecteur d'intégration sensorielle et d'équilibre durable.

Petit groupe de 4-6 personnes
Séances hebdomadaires (1h)
Présentiel & distanciel

Centre de Yoga Corps Y Cosmos – 4 rue du Lavoir, Langogne
Corinne : 06 80 99 55 25 corpsycosmos@gmail.com



RESPI'RECUP

Vous pratiquez un sport de manière plus ou moins intensive ? Vous souhaitez récupérer et éviter la fatigue ou les blessures ? RESPI'RECUP vous propose **un accompagnement individualisé** fondé sur la RESPIRATION consciente et la RECUPERATION passive, adapté à vos possibilités et vos besoins immédiats.

La récupération musculaire et articulaire alliée aux mouvements respiratoires permet la régénération des **corps physique et énergétique** à travers la libération des tensions.

Le travail musculaire de récupération est différent du jeu musculaire en action ; il repose sur des respirations profondes et dirigées. Il permet **le renouvellement de l'effort dans l'augmentation du confort.**

Grâce à cet **accompagnement**, vous construisez **une routine personnelle**, adaptée non seulement à vos pratiques (marathon, triathlon, cyclisme, randonnée, natation, etc.) mais aussi à votre unicité corporelle et mentale.

La régularité hebdomadaire est un vecteur d'équilibre et d'intégration durable.

Groupe de 4 personnes – Présentiel & Distanciel
Séances hebdomadaires (1h)
Suivi individualisé à distance (sur demande)

Centre de Yoga Corps Y Cosmos – 4 rue du Lavoir, Langogne
Corinne : 06 80 99 55 25 corpsycosmos@gmail.com



PRANAYAMA

Souffle postural

PRANAYAMA est l'art de respirer et la maîtrise du Souffle en Yoga. Le Souffle est le Prana ou énergie vitale qui circule dans le corps. La bonne circulation du souffle dans le corps est un vecteur du maintien de la bonne santé physique et mentale. C'est aussi un facteur de confort et de stabilité dans les POSTURES ou ASANAS.

A travers **des modules adaptés à chaque étape**, nous progressons dans la connaissance du **mouvement anatomique de la RESPIRATION jusqu'à l'art du Souffle**, entre corps physique et corps subtil.

La bascule s'opère alors entre la prise de l'air par le nez et le mouvement dirigé de la respiration dans les corps avec l'aide de l'imagerie mentale. C'est une étape fondamentale sur le **chemin de la Concentration** menant à l'état méditatif.

Les contenus et le format proposés permettent d'avancer progressivement dans la pratique en vue d'une intégration sensorielle garante de l'efficacité et du confort des techniques au fil du temps.

Petits groupes de 4-6 personnes – Présentiel & distanciel
Ateliers mensuels – Dimanche matin (3h)

Centre de Yoga Corps Y Cosmos – 4 rue du Lavoir, Langogne
Corinne : 06 80 99 55 25 corpsycosmos@gmail.com



SOPHROYOGA
Corps Souffle Conscience®

L'accompagnement repose sur l'articulation de la sophrologie, du yoga et de la philosophie. Il implique les corps (physique, émotionnel et énergétique), l'esprit (mental, intellect et conscience) et le cœur (intuition). Il vise l'autonomie individuelle sur le Chemin de Soi à travers le retour en soi-même. Cette autonomie est garante de stabilité et de liberté à partir de l'intégration sensorielle et de l'activation de ses propres ressources intérieures.

La connaissance de soi et l'accueil de ce qui est nourrissent l'équilibre intérieur/extérieur et ouvrent la «voie impersonnelle».

L'objectif principal est de retrouver l'état de paix originel qui se loge au cœur de notre état d'être au monde.

Corinne Vadrot est Docteure en Philosophie, spécialisée en philosophie indienne, Sophrologue (inscrite au RNCP III – Certificat professionnel de l'Ecole Française Supérieure de Sophrologie / Formation à la Régulation émotionnelle) et enseignante de Hatha Yoga & Pranayama. (Certificat professionnel de l'Institut Eva Ruchpaul de Paris).

**Consultations individuelles – Présentiel & distanciel
Immersion en format 48 heures
Devis personnalisé sur demande**

**Centre de Yoga Corps Y Cosmos - SOPHROYOGA – 4 rue du Lavoir, Langogne
Corinne : 06 80 99 55 25 corpsycosmos@gmail.com**