

CHORGES DOJO WEEKEND YOGA

Le samedi 11 et dimanche 12 avril 2026

Professeur : Laurence CORDONNERY

Thème : Laurence propose de nous faire découvrir les polarités énergétiques yin et yang sur ces deux jours



Pas de requis nécessaire chacun pratiquera avec sa condition physique du présent.

**Programme : 4 heures d'enseignement par jour
10h-12h et 16 h 18h**

'Les séances de yin yoga de l'après-midi seront accompagnées en musique live par Ransley Bassy, musicien originaire de L'Ile Maurice et compagnon de Laurence'.

Samedi 11 avril 2026 : 9h30 pour inscription

**Règlement avec le tarif de 100 euros pour la durée totale du stage
prévoir un règlement le matin du premier jour
Pour les participantes extérieures à Chorges prévoir le repas qui pourra être pris sur place.**

Inscription :

martine.rouison@free.fr ou par téléphone au 06 47 60 03 92

Lieu : Dojo de Chorges (derrière la salle des fêtes)

Renseignement sur la pratique :

contacter Laurence le professeur au 0677102111

mel : laurence@othernations.com

Place limitée à 25 personnes



Laurence Cordonnery

Bio :

Elle pratique le yoga sous diverses formes depuis plus de 20 ans, l'enseigne depuis 2011. Diplômée de l'Ecole française de Yoga, elle est aussi membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY), un gage de qualité dans l'enseignement du yoga en France. Elle enseigne aussi en Australie pour un public anglophone et au Cambodge (Blue Indigo Center à Siem Reap) où elle se rend chaque année. Avec un parcours de santé chaotique, elle s'aide du yoga pour faire face à des pathologies lourdes. Les problèmes articulaires et inflammatoires lui sont familiers. Dans une démarche de perpétuel apprentissage, elle pratique le massage Thai traditionnel Nuad Boran et la méditation Vipassana ainsi que les techniques d'auto guérison du Mantak chia.

Son enseignement

Dans son enseignement, Laurence cherche à partager le fruit de ses propres expériences en matière d'auto guérison. Elle tend à rendre son yoga accessible à tous, tout particulièrement aux débutants. Elle privilégie une progressivité dans la pratique à partir d'une prise de conscience des limites corporelles de chacun. Sur le plan physique son enseignement permet d'assouplir le corps grâce à un éveil musculaire et articulaire progressif qui inclut aussi les tissus conjonctifs (fascias). La vitalité et l'immunité sont renforcées par les techniques inspirées du yoga hormonal. Sur le plan psychique, son enseignement accompagne le développement de la proprioception et des circuits énergétiques dans le corps, l'apaisement du mental par la synchronisation du souffle avec le geste et la méditation guidée. Progressivement le vécu des postures gagne en profondeur ouvrant ainsi de nouveaux espaces.

Le yoga intégral, qu'est-ce que c'est ?

C'est le nom donné dans le cadre de ces stages à un mélange de plusieurs pratiques en fonction des différents moments de la journée.

Le matin sera consacré au yoga dynamique : ce type de yoga permet d'explorer et d'équilibrer les polarités énergétiques yin (principe féminin) et yang (principe masculin) présentes en chacun de nous quelque soit notre genre. Il s'agit d'un travail postural de tonification musculaire en alternance avec des étirements passifs vécus en lâcher-prise. Le yoga hormonal sera également proposé pour stimuler le système endocrinien et immunitaire en combinant des techniques de souffle avec des postures spécifiques.

L'après-midi sera consacrée à la détente des fascias et à une pratique relaxante du yoga yin. Cette pratique utilise des supports (balle de tennis et bloc) ainsi que la gravité terrestre pour détendre les tissus (muscles et fascias) en profondeur et vivre ainsi un état de détente psychique en laissant infuser le ressenti pendant plusieurs minutes passées sur chaque point gâchette tout le long de la colonne vertébrale.

En fin d'après - midi une méditation guidée sera proposée, soit assise, soit allongée, en utilisant des sons ou des matras et des techniques de souffle pour se centrer et s'ancrer dans le moment présent.