



### AHYA – Association de Hatha-Yoga

#### Public ciblé :

- personnes âgées
- personnes en situation de maladie chronique
- personnes avec handicap (physique ou psychique)

#### Formation de l'intervenante Céline CHAPTAL :

- Diplôme de Hatha-Yoga – Institut Eva Ruchpaul – Paris  
Etablissement libre d'enseignement supérieur inscrit à l'académie de Paris
- Formation de yoga pour enfants – Ecole de yoga-natha – Aix en Provence
- Formation de yoga sur chaises – Association RVHY – J. Margier - Die  
Yoga sur chaise pour changer le regard sur la vieillesse et le handicap
- Formation continue sport-santé – direction départementale de la cohésion sociale  
Référéncée dans l'annuaire Sport Santé bien-être du Centre Val de Loire (Alzheimer, parkinson, sclérose en plaque, cancer, fibromyalgie, spondylarthrite ankylosante, pathologies respiratoires)
- Affiliée à la FIDHY – Fédération Inter-enseignements De Hatha-Yoga – Paris
- Formation Cartilage – Blandine Calais-Germain - Paris

#### Compétences :

- Adaptabilité
- Respect de l'intégrité physique des personnes
- Respect de l'autonomie psychique des personnes
- Respect de la progression de chacun
- Formation continue
- Enseignement laïque, impartial tant face à la tradition orientale qu'occidentale

#### Objectif de santé en traitement non médicamenteux :

Classiquement, chaque séance se construit autour d'un enchainement de postures dans un ordre très précis (échauffement, ouverture thoracique, inversion, pincés, poisson, posture finale) afin d'amener naturellement le corps à se relâcher, de manière douce et inconsciente.

Les postures ne sont qu'un prétexte pour respirer, un temps de repos entre chaque posture permettant d'intégrer physiologiquement les effets de la posture et de rendre au diaphragme toute sa tonicité et sa souplesse. La pratique pourra se faire au sol ou sur chaise.

Le hatha-yoga ce qu'il pourra apporter : endurance nerveuse, vitalité physique, autonomie dans le choix de vie, appétit d'apprendre, connaissance de soi sans jugement, une progression lente et régulière, un plaisir à respirer. Cette pratique du yoga cultive l'attention au corps et au souffle, et apporte la découverte du silence intérieur.

#### Contact :

Céline Chaptal : 06 81 96 71 58 ou [ahya.yoga@yahoo.fr](mailto:ahya.yoga@yahoo.fr)