



M-C et L.

“J'ai bien aimé cette séance : je l'ai trouvée très "challengeante" et elle m'a procurée beaucoup de satisfaction. Merci de maintenir le lien par zoom, cela fait partie de mon équilibre.”

C.

“J'avoue que cela fait quelques semaines que j'ai vraiment du mal à pratiquer par le biais des vidéos en replay ; je trouve l'excuse d'être "jeune pratiquante" et que j'ai besoin de la rencontre avec l'enseignant et le groupe pour pratiquer, partager.

Je fais quelques postures surtout avec le livret d'Annette Herrenleben... mais vivement que reprennent les cours tous ensemble !!!!!!!

L.

“2020 nous a mis la tête à l'envers mais 2021 et son 1 droit comme le "i" de Tadasana va nous "i"lluminer et rimer avec Fr"ee" pour mieux nous retrouver ! ”

N.



M-Y.

“Séance très intéressante qui a mis en évidence ma raideur du dos, surtout que j’ai fait du travail de force ces derniers jours. Il faut que je travaille...  
 Le groupe Rossignol a fondu comme la neige... preuve s’il en fallait une que le présentiel devient indispensable.  
 Encore une très bonne séance et qui semble très efficace : ce matin aux essais j’avais des jambes de 20 ans (Enfin presque...) !”

D.

“Cette séance a vraiment fait du bien. Tu devrais être au tiers payant et prendre la carte vitale ! Je ne dirai peut-être plus ça demain avec les courbatures...”

V.



“Merci pour ton investissement à garder ce lien si important ! nous sommes hyper contents de pouvoir nous retrouver même via les écrans le mardi midi. Cela nous permet de aussi de conserver un contact entre Rossignol.”

“Le couvre-feu à 18h impacte l'organisation des conseils de classe au collège. Les deux prochaines semaines je serai donc en visio-conseil tandis que vous serez en visio-yoga... Je me referai le WE avec les vidéos que tu envoies.

Merci pour ton implication dans l'enseignement du yoga.

Je peux m'exprimer sur les contenus de tes cours en tant qu'élève, et je suis toujours ravi, même à distance je ressens les bienfaits de la pratique. Des bienfaits physiques et psychiques, touchant à tout mon être. Sur ta pédagogie je peux m'exprimer aussi en tant qu'enseignant. Je t'observe encore et j'apprends encore beaucoup de ton approche de l'enseignement, de la clarté de tes consignes précises, de ton exigence qui va avec la compréhension de l'autre, de ses limites et de ses possibilités.”

M.



C.

“Tout le monde est d'accord pour dire que nous regrettons beaucoup les séances de pratique en présentiel. Mais comme le propre de l'homme est de s'adapter aux nouvelles situations, je pense m'être bien adaptée et même y voir quelques avantages...

J'ai beaucoup aimé la séance de pranayama du mois de février, avec toutes les postures d'ouverture du thorax : supta baddha konasana, viparita dandasana...

Cette séance m'a laissé une douce joie pour toute la journée. J'ai donc eu envie de la refaire en replay (avantages des cours en zoom que l'on peut refaire). Et j'ai ressenti la même joie que j'avais eue la première fois. Et je l'ai encore refaite une troisième fois avec le même ressenti !

Les graines sont semées, merci.

A bientôt j'espère, pour des pratiques ensemble et se revoir enfin.”

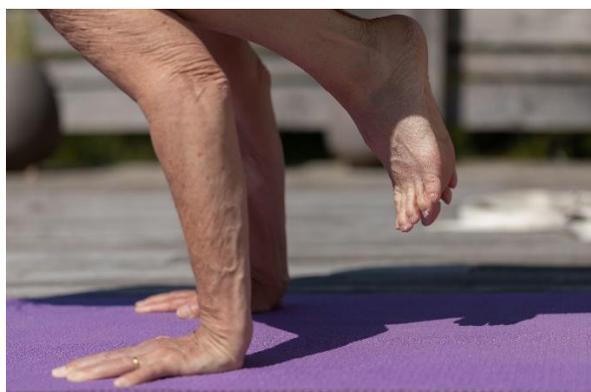
A.

*Il y a d'abord eu l'élargissement de notre périmètre d'exploration, un moment de grande joie pour beaucoup parmi nous, nourris par une nature exceptionnelle !*



O. et G.

*Et puis, après avoir fait des pieds et des mains pour garder vivante notre pratique de Yoga pendant de trop longs mois,*



*OUI nous avons enfin pu lâcher les écrans et reprendre ensemble, le chemin de notre salle et d'une pratique totalement vivante !*



**Votre chaîne**  
Althya-Changoué Claire

- Tableau de bord
- Vidéos**
- Playlists
- Analytics
- Commentaires
- Sous-titres
- Monétisation
- Bibliothèque audio
- Paramètres

### Vidéos de la chaîne

Vidéos mises en ligne | Diffusions en direct

Filtrer

<input type="checkbox"/>	vidéo	Visibilité	Restrictions	Date
<input type="checkbox"/>	 Séance 13 Ajoutez une description 1:26:12	Non répéter...	Aucune	16 juin 2020 Mise en ligne
<input type="checkbox"/>	 Séance 14 Ajoutez une description 1:37:22	Non répéter...	Aucune	13 juin 2020 Mise en ligne
<input type="checkbox"/>	 Séance 12 Ajoutez une description 1:25:13	Non répéter...	Aucune	5 juin 2020 Mise en ligne
<input type="checkbox"/>	 Séance 11 Partie 2 Ajoutez une description 49:07	Non répéter...	Aucune	29 mai 2020 Mise en ligne
<input type="checkbox"/>	 Séance 11 Partie 1 Ajoutez une description 22:54	Non répéter...	Aucune	29 mai 2020 Mise en ligne
<input type="checkbox"/>	 Séance Ross 10 intermédiaire Ajoutez une description 1:55:47	Non répéter...	Aucune	25 mai 2020 Mise en ligne

