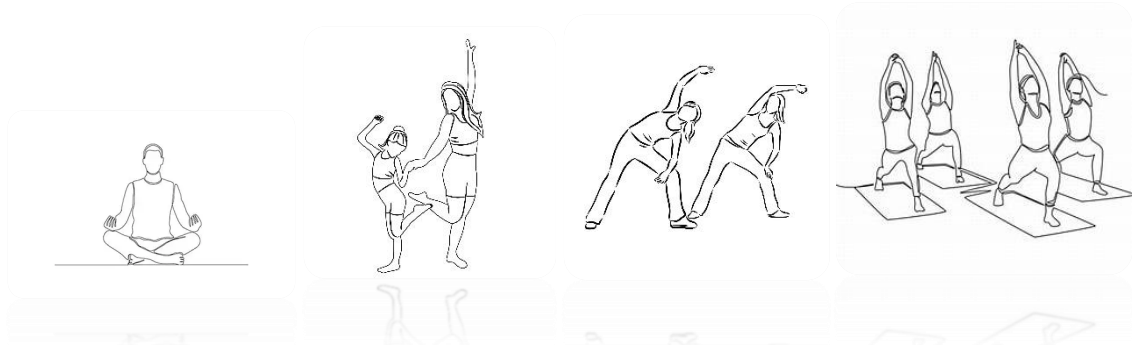


Projet associatif les Yogamis

Vivre ensemble - Partage - Convivialité – Entraide
Écoute de soi et des autres - Bienveillance (bien/veiller)
Se ressourcer – adéquation corps esprit – paix intérieure
Transmission – Inclusion – Intergénérationnel
Evolution individuelle et du groupe



Présentation de l'association :

- **Le nom de l'association :**

Les Yogamis (yoga – amis)

- **Le contexte de création de l'association :**

En 2018, certaines élèves aujourd'hui fondatrices de l'association rencontrent leur professeure, Christelle Pottier, au sein d'un centre socio-culturel où elle exerce alors.

Quelques années plus tard, elles décident de suivre l'enseignante quand celle-ci ouvre des cours dans une salle privée.

La salle louée étant vendue, il convient alors de trouver un autre lieu pour poursuivre l'activité de cours de yoga après l'été 2026.

Dans le même temps, Christelle ne peut plus supporter seule l'activité à vocation socio-éducative « yoga enfants » tout en faisant face à des coûts croissants et un statut précaire d'autoentrepreneur. Les élèves ont alors l'idée de créer une association afin de trouver plus facilement un lieu, de salarier leur professeur et de s'investir dans l'activité de promotion, de diffusion, de connaissance, de pratique et d'enseignement du yoga inclusif et intergénérationnel.

L'association "Les Yogamis" est alors créée le 17/02/2026.

- **L'origine de notre enseignement :**



T. Krishnamacharya

Préconise la synchronisation
du geste à la respiration
dans le travail postural
Yoga Rahasya



Son fils **Desikachar**

Forme les précurseurs du
Yoga occidental et créateurs
de la fédération IFY
« Institut Français du Yoga »



Christelle **Pottier**

Adhérente à l'IFY
Formée par le RYE
« Recherche sur le Yoga
dans l'éducation »

- **L'objet social de l'association :**

La promotion, la diffusion, la connaissance, la pratique et l'enseignement du yoga de la méditation et de toutes techniques de bien-être et de connaissance de soi.

- **Le public cible :**

- Femmes hommes enfants de 3 à 99 ans
- Les enfants de la fin du cycle 1 à 5, dans les cadres scolaires, péri et extra-scolaire
- Les adultes dans le cadre de leurs loisirs
- Les professionnels auprès de publics spécifiques : enfants à besoins éducatifs spéciaux, soignants, professeurs...
- Les seniors dans le cadre d'activités de maintien
- Leurs aidants de personnes en perte d'autonomie
- ...

- **Les principales activités :**

Cours et stages de Yoga qui vise à explorer les 8 membres du yoga basé sur les Yoga sutra de Patanjali



1 **YAMA** une attitude renoncée

- Non-violence
- Vérité
- Honnêteté
- Pureté du cœur
- Détachement

2 **NIYAMA** une attitude adaptée

- Propreté
- Sérénité
- Ardeur
- Connaissance de soi
- Dévotion

3 **ASANA** la maîtrise du corps

4 **PRANAYAMA** la maîtrise du souffle

5 **PRATYAHARA** la maîtrise des sens

6 **DHARANA** la concentration

7 **DHYANA** la méditation

8 **SAMADHI** l'éveil

- **Le mode de fonctionnement et de gouvernance :**

L'association est dirigée par un bureau composé d'un président, d'un secrétaire et d'un trésorier. Des bénévoles souhaitant s'investir à plus ou moins grandes échelles participent à la vie associative. L'association emploie une salariée pour l'enseignement du yoga mais aussi pour la gestion courante de l'association.

- **Les partenaires :**

- LNA santé : mise à disposition d'un tiers lieu à faible coût en contrepartie de prestations envers leur salarié.
- La Cambronaise : aide compétence du président et de la trésorière

- **Les financements :**

- Cotisation annuelle des adhérents
- Vente de prestations (cours et stage de Yoga)
- Dons des membres
- Subventions

Le projet associatif :

- **Les valeurs de l'association :**

Vivre ensemble - Partage - Convivialité - Entraide
Écoute de soi et des autres - Bienveillance (bien/veiller)
Se ressourcer - adéquation corps esprit - paix intérieure
Transmission - Inclusion - Intergénérationnel
Évolution individuelle et du groupe

- **Les objectifs de l'association :**

1. Favoriser une pratique respectueuse de soi et des autres :
 - Favoriser l'interconnaissance en toute bienveillance et de manière conviviale
 - Favoriser la connaissance de soi à tout âge et en toute indulgence
 - Favoriser la méditation pour se ressourcer et trouver une adéquation entre son corps et son esprit
2. Développer la transmission du yoga de manière intergénérationnelle et inclusive (sociale, physique, culturelle...)
3. Accompagner les professionnels de l'éducation et de la care, ainsi que les aidants dans la mise en œuvre de pratiques de soin de soi (prendre soin de soi pour prendre soin des autres)

- **Afin de répondre à ses objectifs, ses enjeux, l'association visent à développer les actions suivantes :**

1. Favoriser une pratique respectueuse de soi et des autres passe par la mise en place des actions suivantes :
 - Faire connaître l'histoire et les fondements du yoga par les moyens de communication suivants :
 - Site internet
 - Bouche à oreille
 - Événements ponctuels
 - Pratiquer en groupe un yoga corps esprit
 - Cours hebdomadaires adultes et enfants en pratique de loisirs
 - Ateliers et stages ponctuels de Yoga
 - Amener les élèves à l'autonomie de pratique
 - Ateliers de pratique autonome avec supervision
2. Afin de développer la transmission du yoga de manière intergénérationnelle et inclusive (sociale, physique, culturelle...), les actions suivantes seront mises en œuvre :
 - Stages adultes avec garderie afin de favoriser entre autres la pratique des familles monoparentales
 - Ateliers ponctuels (grands)parents/enfants
 - Ateliers en milieux extra/péri/scolaire
 - Sensibilisation des bénévoles à l'animation d'ateliers à destination des enfants - dont enfants à besoins éducatifs spéciaux, dans le cadre familial, de loisirs ou extra/péri/scolaire
3. Accompagner les professionnels de l'éducation et de la care, ainsi que les aidants dans la mise en œuvre de pratiques de soin de soi (prendre soin de soi pour prendre soin des autres) passe par une pratique adaptée au contexte. Il sera ainsi proposé la mise en œuvre de :
 - Stages de sensibilisation aux techniques de yoga et de relaxation auprès des éducateurs
 - Stages de sensibilisation auprès des professionnels du soin
 - Ateliers auprès des aidants familiaux