

MAY | Marie Acroyoga



Acroyoga & Portés créatifs

Une activité innovante, originale et fédératrice

Animations, team building,
accompagnement artistique

PRESTATIONS DANS LE GRAND OUEST

SOMMAIRE

✧ Pourquoi l'acroyoga p. 3

✧ Prestations
 Animations & événements p. 4
 Team building p. 4
 Appui artistique p. 5

✧ A propos de May | Marie Acroyoga..... p. 6

✧ Contacts p. 6

Pourquoi l'acroyoga?

L'acroyoga est une discipline récente qui mêle l'énergie ludique de l'acrobatie, la précision et l'équilibre du yoga, et la connexion à l'autre.

Accessible à toutes et tous, elle favorise la confiance, la coopération et la créativité.

Que ce soit dans un cadre professionnel, culturel ou artistique, l'acroyoga est une manière originale et inspirante de (re)découvrir les capacités de son corps et la puissance du collectif.



Prestations

Animations & événements



Offrez une expérience unique à vos collaborateurs ou à votre public :

- **Stands découverte** : initiation ouverte en continu, parfaite pour des événements festifs ou des forums.
- **Ateliers courts** (1h à 1h30) : une pause active et conviviale, favorisant la détente, le lâcher-prise et le lien social.

Une activité originale qui laisse des souvenirs durables, stimule la joie collective et renforce la présence dans l'instant.

Pas besoin d'être souple ou sportif : l'acro yoga s'adapte à chacun.e et se pratique en douceur.

Ils me font confiance



sohāyoga

KER'FIT
— Sport et bien-être —

Team Building

L'**acro yoga** est un outil puissant pour :

-  Renforcer la confiance mutuelle et la coopération
-  Améliorer la communication et l'écoute
-  Stimuler la créativité collective
-  Mettre en valeurs ses propres capacités
-  Créer des souvenirs communs qui soudent l'équipe

Exemple de déroulé d'un atelier (2h à 3h)

- Cercle d'ouverture : partage et mise en confiance
- Jeux et échauffement : libérer l'énergie et installer la coopération
- Découverte des bases de l'acro yoga : rôles de porteur, voltigeur, parade
- Création collective : inventer ensemble une figure ou une séquence
- Clôture et retours : ressentis, observations, apprentissages

Une expérience insolite et fédératrice qui dynamise vos séminaires et événements d'entreprise.

Toutes ces prestations sont sur mesure, contactez-moi pour un devis ou de plus amples informations



Accompagnement artistique

En complément des prestations événementielles, j'apporte un regard technique et créatif sur le corps en mouvement :



Conseil pour les artistes et compagnies : enrichir une création par des portés, des équilibres ou des éléments acrobatiques.



Exploration corporelle pour le théâtre et la danse : élargir le vocabulaire scénique grâce au contact et à la coopération physique.



Appui technique : transmission de savoir-faire, recherche de nouvelles formes d'expression.



Références

- Co-crédation du spectacle **(E)Movere** avec la compagnie GRIM : un spectacle long format d'improvisation théâtrale où émotions, danse et acroyoga se rencontrent.
« Là où les mots peuvent être dansés ».
- Contribution technique à la création du spectacle **FILUM** (Compagnie Reconnexion).

Prestations sur mesure, contactez-moi pour un devis ou de plus amples informations

A propos de May | Marie Acroyoga

Marie Chatelain

Fondatrice de l'association AYR Acroyoga Rennes créée en 2021, qui compte désormais plus de 80 adhérents, j'enseigne cette discipline (cours, stages intensifs, initiations) depuis bientôt 5 ans.

Formée par Acroyoga Montreal®, je suis implantée à Rennes et passionnée par le lien relationnel.

Je développe une approche qui relie le joyeux, la créativité et la connexion. Grâce à ma formation pédagogique en tant qu'agrégée en espagnol, j'ai acquis des outils solides pour transmettre des apports techniques avec précision et une belle énergie, le tout dans un cadre sécurisant.



Mon objectif :

Partager une pratique accessible à tous et toutes, permettant à chacun.e d'explorer ses capacités, et qui inspire autant dans le cadre professionnel que dans le champ artistique.

Entre yoga, acrobaties et créativité, l'acroyoga est une pratique ludique et accessible qui développe confiance, coopération et bien-être.

Une discipline pour Trouver son équilibre à plusieurs...

Contacts

contact@marieacroyoga.fr

06.76.95.70.82

www.marieacroyoga.fr

