



Hatha-Yoga



« °L'art · est · manière · de · faire ,
le · Yoga · est · manière · de · se · faire . ° »

P. · Masson - Oursel



UNE PRATIQUE DE TOUS LES ÂGES

(Passée l'adolescence, aucune limite d'âge)

Pour tout adulte désireux,
de **renforcer** et d'**assouplir son corps**
de retrouver un **meilleur équilibre nerveux**
et **la sérénité**.

Une **pédagogie posturale douce et tempérée**
adaptée aux possibilités de chacun.

Basée sur l'écoute du souffle au sein de chaque posture,

le hatha-yoga « **selon la pédagogie Ruchpaul** » conduit l'élève,
à **développer souplesse** et **musculature profonde**,
et à **déstresser** en allant à la découverte de soi
par la voie d'une sensorialité apaisée. ॐ

POUR SE TROUVER... OU SE RETROUVER



La séance est un enchaînement de postures et de temps de détente, selon une logique choisie par l'enseignant mais adaptée à l'état des participants, aux circonstances de la journée, à l'heure, à la saison, au climat.



C'est un chemin qui permet de maintenir son équilibre intérieur en développant une meilleure compréhension et un respect de soi, à partir de l'expérience de **bien-être** et de **l'écoute du corps**.



REPRISE DES COURS le 07/09/2021 à l'Espace Pierre Delanoë de Fourqueux

(Pass sanitaire obligatoire)

2 Cours de Découverte offerts

(Possibilité de s'inscrire en cours d'année)

ABONNEMENT ANNUEL :

250 € + 10€ d'adhésion à l'ASF

HORAIRES : pendant la période scolaire

**Mardis : 12h15 à 13h30 ou 18h30 à 19h45
ou 20h15 à 21h30, Jeudis : 11h00 à 12h15.**

CONTACTEZ VOTRE ENSEIGNANT : *(diplômé de l'Institut E.Ruchpaul de Paris) :*

Rémy JOMAT. Tel : 06 5831 8028, mail : Yogarj@numericable.fr

