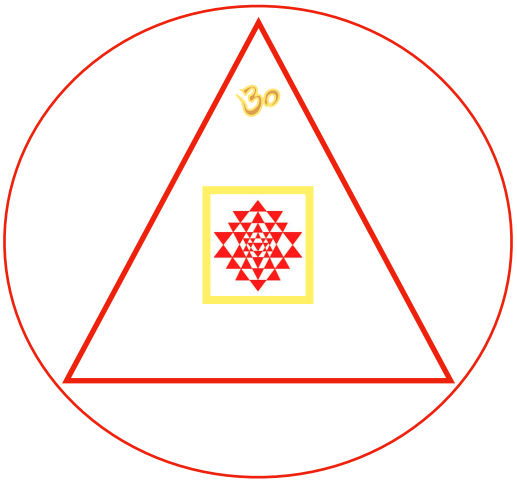
HATHA YOGA TRADITIONNEL

MOKSHA YOGA – UNE VOIE DE PRÉSENCE



Depuis 2012, à l'A.S.F, un espace de **silence** et de **respiration** accueille la transmission d'un **Yoga traditionnel**, dans le respect de la **lignée** et de l'**expérience vécue**.

Les séances sont guidées par **Catherine Moksha**, enseignante diplômée de la **Fédération Française de Hatha Yoga**, formée auprès de **Sri Mahesh**, et de **Cyrus Fay** et engagée depuis plus de vingt ans dans une voie intérieure nourrie par les grandes traditions vivantes de l'Inde.

Son chemin de yoga s'est tissé dans la fidélité à la tradition du **Hatha**, enrichi de rencontres essentielles en Inde, où elle a reçu des enseignements spécifiques auprès de Maîtres bienveillants et éclairés, porteurs d'une parole qui touche le cœur autant que le corps.

Cette formation s'est ouverte peu à peu au **Yoga du Cachemire**, dans l'écoute du corps subtil et l'exploration de l'instant, sous l'influence précieuse d'**André Riehl**, dont l'approche sensible et directe continue d'inspirer sa pratique. Elle a également reçu l'enseignement d'**Éric Baret**, dans la filiation non-duelle de **Jean Klein**, où le corps devient lieu de silence et d'éveil.

Le **Yoga du Son**, la voix vibrante, la résonance intérieure sont venus compléter ce parcours, accompagnés par une pratique régulière auprès des enfants et des personnes âgées, où l'**adaptation** devient art d'attention, et où la **simplicité** redevient enseignante.

Une pratique sensible et silencieuse

Moksha Yoga propose une approche du **Hatha Yoga traditionnel** dans l'écoute patiente du corps. Chaque posture est vécue comme un espace renouvelé : tension et détente y sont accueillies dans la **présence**, et non dans la **performance**. Le mouvement se déploie selon les possibilités de chacun·e, rythmé par le souffle, dans la douceur, la puissance tranquille, et le lâcher-prise.

Il ne s'agit pas ici d'atteindre, mais de retrouver : retrouver ce lieu vivant et silencieux, en soi, d'où jaillit la joie sans cause. Un yoga pour se souvenir de l'espace libre que nous sommes.

« Le yoga est un art, l'art de célébrer la vie au présent. »

Gratitude aux élèves et aux Maîtres

Je rends grâce à chaque élève rencontré sur cette voie. Leur présence m'invite, chaque jour, à demeurer élève à vie, à écouter encore, à apprendre toujours.

Je rends grâce aux Maîtres, pour leur patience, leur bienveillance, leur rigueur :

- À **Sri Mahesh**, fondateur de la FFHY,
- À **Cyrus Fay**, fondateur de l'IFVY,
- À **Micheline Flack**, pionnière du yoga à l'école,
- À **Eric Baret**, **Bruno Gras**,
- À **Yogacharya Siddhananda Sita** dans la voie du Kriya Yoga de Babaji,
- À **Anand Gurukal**,
- À **Sri Parvathy Baul**,
- Et à **Mata Amritanandamayi (AMMA)**, qui m'a donné le nom de Moksha en 2014.

Je me sens profondément redevable à la lumière transmise par **Ma Ananda Moyi**, **Ramana Maharshi**, **Gnanananda Giri**, **Vijayananda**, et **Père Henri Le Saux**, autant de flammes qui éclairent encore la route intérieure. Et je rends un hommage silencieux et ému à ma Maman et à ma Grand-Mère, premières initiatrices du cœur.

Celle qui vous accompagne – Catherine Moksha

- Enseignante diplômée de la **Fédération Française de Hatha Yoga**
- Initiée au **Kriya Yoga de Babaji**
- Formée en **sono-thérapie** (École du Yoga du Son et de la Voix)
- **Reiki – Niveau 3**
- Disciple de **Mata Amritanandamayi (AMMA)**

Inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Séances :

☐	**Lundi**	**18h30 - 20h**	**uniquement en visio**
☐	**Mercredi**	**20h-21h30**	**en salle et/ou en visio**
■	***Mercredi***	***19h-20h45***	***en salle et/ou en visio****
☐	**Jeudi**	**8h45- 10h15**	**en salle et/ou en visio**

Participation :

- ☐ **111€ par trimestre, 333€ par an pour les personnes qui souhaitent participer uniquement en Visio**
- ☐ **119€ par trimestre, 357€ par an pour les personnes qui souhaitent participer en salle et en visio. Cette inscription donne accès à toutes les séances en salles et en visio**
- ■ ***séance de Pranayama : entretien préalable avec l'enseignant, 110 € par an pour les personnes inscrites à une séance de Moksha Yoga ou 250 €/ an***
- ☐ **Adhésion ASF 10 €**
- ☐ À fournir **Certificat médica**l de moins de 3 mois

Cours collectifs séance de Pranayama, petits groupes