

Moksha



Yoga

Qu'est-ce que Moksha Yoga?

Une approche du **Hatha Yoga Traditionnel**, dans l'écoute et le respect des possibilités du corps, réactualisée durant chaque posture car le yoga s'adapte à chaque personne.

Une pratique sentie dans le corps, qui se déploie patiemment, où tension et détente sont accueillies librement.

Une pratique dans l'écoute attentive des possibilités offertes par le corps, dans l'harmonie, la douceur, la puissance, le respect.

Une pratique rythmée par le souffle, dans le « lâcher prise ».

Une pratique qui permet de « re - dé - couvrir » en soi cet espace de joie qui nous relie au vivant. C'est pourquoi :

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

« Le but n'est pas de faire une pose, mais de trouver cet espace en nous dans lequel on est disponible à la vie, profondément, sans demande.... »

Eric Baret



Moksha



Yoga

MODALITÉS

* Hatha Yoga, Traditionnel enseigné par Sri Mahesh, fondateur de la F.F.H.Y (Fédération Française de Hatha Yoga, Fondée en 1968), transmis par Cyrus Fay fondateur de l'Institut Français de Varma Yoga, inspiré par les enseignements d'Eric Baret ainsi que du Nidra Yoga enseigné par André Riehl.

* Ouvert à tous.

* Aucun niveau requis, ni souplesse particulière, venez tel que vous êtes, c'est parfait!

* Un cours d'essai est proposé.

Contact : Catherine Ciprut Tel: 06 77 11 28 73

Courriel : ciprut.catherine@orange.fr





HATHA YOGA TRADITIONNEL

Moksha



Yoga



ASSOCIATION SPORTIVE DE FOURQUEUX

NOM :

Prénom:

Adresse :

Code postal :

Ville :

E-mail :

@

Tél. domicile :

Portable :

Photo
[photo asfl](#)

Séance du lundi en visio uniquement via Zoom 18h30 - 20h

Séance du **mercredi** en visio et/ou **en salle 20h- 21h30**

Séance de Yoga douceur, le **mardi en salle. 16H45 -17H15**

Participation : 100€ / trimestre ou 300€ / an pour les personnes qui souhaitent participer uniquement en Visio

Participation : 111€ / trimestre ou 333€ / an pour les personnes qui souhaitent participer uniquement en salle et en Visio

Une inscription en salle donne accès à toutes les séances en salles et en visio

Pièces jointes : Certificat médical (obligatoire)

Adhésion ASF 10 € (chèque séparé)

