

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.



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 12/09/2023 à l'Espace Pierre Delanoë de Fourqueux

2 Cours de Découverte offerts

ABONNEMENT ANNUEL :
250 € + 10€ d'adhésion à l'ASF

HORAIRES : pendant la période scolaire
Mardis : 12h15 à 13h45 ou 18h30 à 20h00
ou 20h15 à 21h45, Jeudis : 11h00 à 12h45

CONTACTS :

VOTRE ENSEIGNANT : Rémy JOMAT
Tel : 06 5831 8028, mail : Yogarj@numericable.fr
ASF : www.asfourqueux.com

(diplômé de l'Institut E. Ruchpaul de Paris) :