

AVEC LE
SOUTIEN DE



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 15/09/2025 à l'Espace Pierre Delanoë de Fourqueux

2 Cours de Découverte offerts

ABONNEMENT ANNUEL :

260 € + 10€ d'adhésion à l'ASF
(télécharger la fiche d'inscription sur ce site et
l'adresser à Yogarj@numericable.fr)

HORAIRES : pendant la période scolaire

Lundis : 12h15 à 13h45, **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,

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

WEB ASF : <https://www.www.asfourqueux.com>