

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 16/09/2024 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

**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>