HATHA YOGA TRADITIONNEL

MOKSHA YOGA

UNE VOIE DE PRÉSENCE

Cycle de 8 Séances

Corps, souffle & conscience

APPROFONDISSEMENT MENSUEL

Un rendez-vous mensuel pour ***approfondir*** sa pratique du yoga dans une approche progressive, consciente et respectueuse du corps. Chaque séance explore un thème essentiel du ***Hatha Yoga traditionnel*** à travers les postures (asana), le souffle (prānāyāma), les mudrās, la concentration et les enseignements issus de la tradition..

Ouvert à tous les niveaux | Complémentaire aux cours | Une séance par mois

▪ **Jour ; horaires**	Dimanche · 9h00 – 12h00
▪ **Lieu**	En visio et en présence En salle Agora, et Espace Pierre Delanoé 2 place Victor Hugo · 78100 Fourqueux
▪ **Participation aux frais**	20 € par séance · 120 € pour les 8 séances
▪ **Rythme**	Une séance par mois · 8 séances au total
▪ **Public**	Ouvert à tous · Tous niveaux · Débutants bienvenus

Le Hatha Yoga Traditionnel

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

Le Hatha Yoga est l'une des voies les plus anciennes et les plus complètes du yoga. Fondé sur l'harmonie entre ha (le soleil, l'énergie active) et tha (la lune, l'énergie réceptive), il propose un chemin de transformation intérieure unissant le corps, le souffle et la conscience dans une pratique globale.

Ce cycle de huit séances mensuelles accompagne chaque praticien dans l'exploration progressive des différentes dimensions du Hatha Yoga. Chaque rencontre constitue un espace de pratique, d'étude et d'intériorisation, ancré dans l'esprit de la tradition.

Ces rencontres sont ouvertes à tous, quel que soit le niveau de pratique. Que vous soyez débutant curieux ou praticien confirmé cherchant à approfondir, ce cycle vous offrira des outils concrets et une compréhension plus fine du yoga dans sa dimension globale — physique, énergétique et méditative.

PROGRAMME COMPLET

Huit séances pour ***approfondir*** la pratique.

1. L'Alignement — Stabilité, conscience et précision · Sthira & Sukha

20/09/2026

Fondement de toute pratique sécurisée et durable, l'alignement est l'art de trouver la juste relation entre les différentes parties du corps. Placement précis des articulations, ancrage des pieds dans la terre, ouverture du sternum, conscience de la colonne vertébrale comme axe central. Pratiquer avec justesse, c'est pratiquer avec fluidité et légèreté.

2. Les Torsions — Purifier et revitaliser · Parivrtta

04/10/2026

En « spiralant » autour de l'axe vertébral, les torsions hydratent les disques intervertébraux, stimulent les organes abdominaux et libèrent la circulation du prānā dans les canaux subtils (nadis). Une pratique profonde de recentrage, de détoxification et de régénération qui redonne souplesse à la colonne et légèreté à l'esprit..

3. Les Postures Inversées — Changer de perspective

15/11/2026

Renverser le corps, c'est inverser les flux — gravitationnelle, énergétiques, mentaux. Les inversions stimulent la circulation veineuse et lymphatique, équilibrent le système endocrinien et offrent une expérience unique de silence intérieur. L'approche est progressive, sécurisée et entièrement adaptée à chacun.

4. Les cinq Vāyus — L'énergie vitale

13/12/2026

Les 5 Vāyus, que l'on nomme aussi sous-prana, sont des concepts-clés pour une compréhension profonde du Yoga

5. Le périnée féminin — Conscience, énergie et ancrage · Mula Bandha

31/01/2027

Le plancher pelvien est le socle énergétique du corps féminin. Cette séance lui est entièrement dédiée : apprendre à le sentir, à le relâcher autant qu'à le tonifier, à l'intégrer dans la respiration et la posture. Une exploration subtile et bienveillante reliant conscience corporelle, *prana* et stabilité profonde.

6. Les shat Kriyās — Conscience, énergie et ancrage · Mula Bandha

07/02/2027

Introduction aux pratiques traditionnelles de nettoyage du Hatha Yoga. Ces techniques ancestrales, transmises de maître à élève depuis des siècles, nettoient le corps en profondeur — des canaux énergétiques aux organes internes — et créent les conditions idéales pour les pratiques respiratoires et méditatives. En cultivant une conscience corporelle plus fine et une énergie stable, elles préparent le praticien à accueillir pleinement le souffle, le silence et la présence intérieure.

7. Les Mudras— Gestes d'énergie et de concentration

14/03/2027

Les *mudra* sont des gestes symboliques et énergétiques qui orientent et amplifient la circulation du *pr■■a*. Bien plus que de simples gestes des mains, ils constituent de véritables clés d'accès à des états de conscience plus profonds — intégrant postures, souffle et méditation en une pratique unifiée.

8. Intégration et Pratique Globale — Synthèse et ouverture · Satyoga

23/05/2027

Cette dernière séance est un voyage à travers tout le cycle : un fil conducteur tissé de tous les thèmes explorés en une pratique harmonieuse et complète. Un temps de bilan, d'échange et d'ouverture — pour repartir avec une pratique personnelle enrichie et une compréhension plus intégrée du Hatha Yoga

L'esprit de la pratique

Le Hatha Yoga n'est pas une simple discipline corporelle. C'est une science ancienne du mouvement intérieur — une façon d'habiter le corps avec plus de conscience, de diriger le souffle avec plus de précision, et d'orienter l'esprit vers une qualité d'attention toujours plus fine.

Chacune de ces huit séances est une invitation à ralentir, à regarder, à sentir. Elles s'adressent autant au corps physique qu'au corps subtil — dans un espace de pratique rigoureux et bienveillant, ouvert à toutes et à tous.

« Le yoga est le voyage du soi, à travers le soi, vers le soi. »

Bhagavad Gītā

En Visio

Contact : Moksha : 06 77 11 28 73 ciprut.catherine@orange.fr