ॐ

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 son **meilleur équilibre intérieur**
et **la sérenité.**

Ce cours vous propose une **pédagogie posturale douce et tempérée**
adaptée aux possibilités de chacun,

basée sur l'écoute du souffle et la concentation intérieure,
l'harmonie entre corps et mental.

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 du développement d'une sensorialité apaisée.

ॐ

Une pédagogie

POUR SE TROUVER…
OU SE RETROUVER

ॐ

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.**

ॐ

REPRISE DES COURS le 14/09/2026, Espace Pierre Delanoë, Fourqueux

HORAIRES : *pendant la période scolaire*

Lundis : 12h15 à 13h45,
Mardis : 12h15 à 13h45 ou 18h30 à 20h00 ou 20h15 à 21h45,
Jeudis : 10h30 à 12h00 et de 12h15 à 12h45

Une quinzaine délèves maximum par cours.
Assurez vous d'avoir une place, en envoyant au plus tôt à votre enseignant la fiche d'inscription téléchargeable sur (https://www.asfourqueux.fr/sections/yoga-hatha):

ABONNEMENT ANNUEL :

Payable en 1 ou 3 fois

260 € + 10€ * d'adhésion à l'ASF
(pas de coût d'adhésion à l'ASF, si vous l'avez déjà payé lors de votre adhésion à une autre des activités proposées par l'association)

2 Cours de découverte offerts

VOTRE ENSEIGNANT : Rémy JOMAT, *Tel : **06 5831 8028**. Mail : Yogarj@numericable.fr*

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

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES OFFRES DE L'ASF : *https://www.asfourqueux.fr*