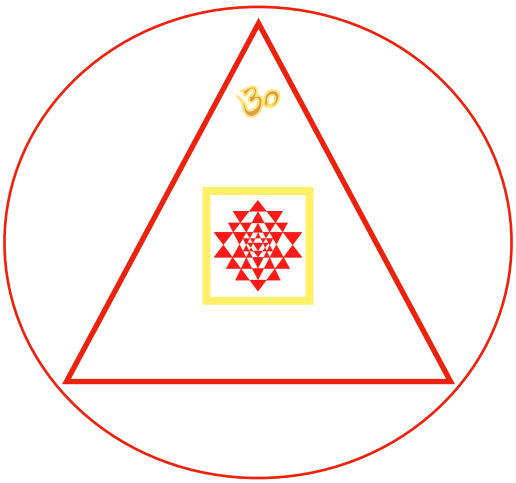
HATHA YOGA TRADITIONNEL



MOKSHA YOGA – UNE VOIE DE PRÉSENCE

Une pratique sensible et silencieuse

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

Depuis 2012, à **l'A**ssociation **S**portive **de F**ourqueux, un espace de **silence** et de **respiration** accueille la transmission d'un **Hatha Yoga traditionnel**, dans le respect de la **lignée** et de l'**expérience vécue**.

Moksha Yoga propose une approche du **Hatha Yoga traditionnel** dans l'écoute patiente du corps. Chaque posture est vécue comme un espace renouvelé : tension et détente y sont accueillies dans la **présence**, et non dans la **performance**. Le mouvement se déploie selon les possibilités de chacun·e, rythmé par le souffle, dans la douceur, la puissance tranquille, et le lâcher-prise.

Il ne s'agit pas ici d'atteindre, mais de retrouver : retrouver ce lieu vivant et silencieux, en soi, d'où jaillit la joie sans cause. Un yoga pour se souvenir de l'espace libre que nous sommes.

Celle qui vous accompagne

Les séances sont guidées par **Catherine Moksha**, enseignante diplômée de la **Fédération Française de Hatha Yoga**, formée auprès de **Sri Mahesh**, et de **Cyrus Fay** et engagée depuis plus de vingt ans dans une voie intérieure nourrie par les grandes traditions vivantes de l'Inde.

Son chemin de yoga s'est tissé dans la fidélité à la tradition du **Hatha**, enrichi de rencontres essentielles en Inde, où elle a reçu des enseignements spécifiques auprès de Maîtres bienveillants et éclairés, porteurs d'une parole qui touche le cœur autant que le corps.

Cette formation s'est ouverte peu à peu au **Yoga du Cachemire**, dans l'écoute du corps subtil et l'exploration de l'instant, sous l'influence précieuse d'**André Riehl**, dont l'approche sensible et directe continue d'inspirer sa pratique. Elle a également suivi l'enseignement d'**Éric Baret**, dans la filiation non-duelle de **Jean Klein**, où le corps devient lieu de silence et d'éveil.

Le **Yoga du Son**, la voix vibrante, la résonance intérieure sont venus compléter ce parcours, accompagnés par une pratique régulière auprès des enfants et des personnes âgées, où l'**adaptation** devient art d'attention, et où la **simplicité** redevient enseignante.

- Enseignante diplômée de la **Fédération Française de Hatha Yoga**
- Initiée au **Kriya Yoga de Babaji**
- Formée en **sono-thérapie** (École du Yoga du Son et de la Voix)
- **Reiki – Niveau 3**
- Disciple de **Mata Amritanandamayi (AMMA)**

Gratitude aux élèves et aux Maîtres

Je rends grâce à chaque élève rencontré sur cette voie. Leur présence m'invite, chaque jour, à demeurer élève à vie, à écouter encore, à apprendre toujours.

Je rends grâce aux Maîtres, pour leur patience, leur bienveillance, leur rigueur :

- À **Sri Mahesh**, fondateur de la FFHY,
- À **Cyrus Fay**, fondateur de l'IFVY,
- À **Micheline Flack**, pionnière du yoga à l'école,
- À **Eric Baret**, **Bruno Gras**,
- À **Yogacharya Siddhananda Sita** dans la voie du Kriya Yoga de Babaji,
- À **Anand Gurukal**,
- À **Sri Parvathy Baul**,
- Et à **Mata Amritanandamayi (AMMA)**, qui m'a donné le nom de Moksha en 2014.

Je me sens profondément redevable à la lumière transmise par **Ma Ananda Moyi**, **Ramana Maharshi**, **Gnanananda Giri**, **Vijayananda**, et **Père Henri Le Saux**, autant de flammes qui éclairent encore la route intérieure. Et je rends un hommage silencieux et ému à ma Maman et à ma Grand-Mère, premières initiatrices du cœur.Inscription

Inscription

Nom :	**Prénom :**
Adresse :	
Téléphone :	**Mail :**

Séances :

▪ **Lundi,** *séance Hatha Yoga hebdomadaire*	18h30 – 20h	uniquement en visio
▪ **Mercredi,** *séance Hatha Yoga hebdomadaire*	20h – 21h30	en salle et/ou en visio
▪ **Jeudi,** *séance Hatha Yoga hebdomadaire*	8h30 – 10h	en salle et/ou en visio
▪ **Dimanche,** *approfondissement mensuel*	9h15 – 12h15	en salle et/ou en visio
▪ **Mardi,** *approfondissement hebdomadaire*	9h15 – 12h15	en salle et/ou en visio

Participation :

- **Séance de Hatha Yoga traditionnel hebdomadaire 115 € par trimestre, 345 € par an**
  pour les personnes qui souhaitent participer uniquement en Visio
- **Séance de Hatha Yoga traditionnel hebdomadaire 120 € par trimestre, 360 € par an**
  pour les personnes qui souhaitent participer en salle et en visio. Cette inscription donne accès à toutes les séances en salles et en visio
- **Mardi approfondissement hebdomadaire: 250 € pour l'ensemble des séances ou 12 € par séance**
  voir doc
- **Dimanche pratique approfondissement mensuelle : 20 € par séance · 120 € pour les 8 séances**
  voir doc
- **Adhésion ASF : 10 €**
- **À fournir : Certificat médical de moins de 3 mois**

Réduction de 20% si inscription à plusieurs cycles complets