

Responsable section hatha-yoga

Françoise MENDO-PHILBERT : Tel 22 82 33 – Bureau 6 148 aile B

Les cours sont donnés par Béatrice Montlahuc qui a développé sa pratique dans le centre SIVANANDA à Paris et sa formation de professeurs en Inde à Vrindavan, et qui suit l'enseignement de SATYANANDA SARASWATI à Paris.

La pratique du **Hatha Yoga** permet d'équilibrer les deux polarités (masculin / féminin) qui sont en nous et d'harmoniser notre corps physique et notre corps psychique .Cet équilibre est obtenu grâce à :

- **La relaxation profonde** qui apaise notre corps physique, nos émotions et ralentit l'agitation du mental.
- **La respiration** oxygène nos poumons et nourrit nos cellules, elle détend aussi bien le système nerveux que l'ensemble de notre personnalité . La respiration consciente et dirigée fait le lien entre notre corps et notre esprit.
- **Assouplissements et étirements** Préliminaires simples mais efficaces, qui débloquent nos articulations, étirent et assouplissent nos muscles. Tous les mouvements sont fait en douceur, au rythme du souffle tranquille.
- **la salutation au soleil** enchaînement dynamique 12 postures qui prépare notre corps physique aux postures stables en assouplissant les articulations, les muscles et notre colonne vertébrale.
- **Les postures stables (asanas)** ce sont elles qui régénèrent nos cellules, renforcent et alignent notre colonne vertébrale, nous donnent une " assise stable ", et permettent la bonne circulation de l'énergie dans notre corps (prana).

Par cette pratique du Yoga consciente et à l'écoute de nos sensations (les cours ont une durée de 1h), nous harmonisons et renforçons le fonctionnement de notre corps physique et avons une vision de la vie plus joyeuse et optimiste.

Découverte de l'activité

Possibilité de participer gratuitement à un cours d'essai (le jeudi).

Equipement personnel

Tenue légère (type jogging) laissant toute liberté de mouvement.

Une grande serviette (pour le tapis de sol).

Lieux et horaires

Cette activité a lieu dans la salle d'activités de l'immeuble Pesaro, niveau rez-de-jardin,

- le mardi de 12h00 à 13h00,
- le jeudi de 12h00 à 13h00.

Participation demandée :

- être adhérent de l'ASCC (cotisation annuelle : **15 €**)
- forfait annuel de **210 €** avec possibilité de venir indifféremment le mardi ou le jeudi ou aux 2 cours.

Les forfaits annuels peuvent être payés en 3 fois.