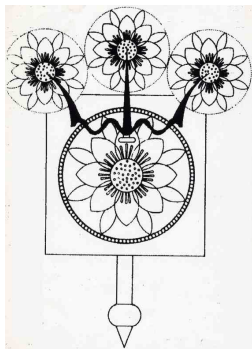


# Découverte du Hatha-Yoga

## Cycle 2005 / 2006



Ce mini cycle permet d'aborder les différents membres du Hatha-Yoga pour en comprendre les interactions. Suite à chaque rencontre une séance courte (20 / 30') sera proposée à ceux qui le souhaite. Cette séance permettra de faciliter le travail personnel.

Accessible à tous, ce mini cycle demande quand même un minimum de motivation.

**Ce cycle peut être suivi ponctuellement.**

**Début du cycle en novembre 2005**

Enseignements : Olivier Clair

**Ecole de Yoga d'Aix en Provence**

2245 avenue du colonel Bellec

**13540 Puyricard**

**04 42 28 61 94**

site : <http://yogaix.free.fr/>

**Durée** : 8 mois

**Horaires** : de 14h00 à 18h00

**Participation** : 40 € la séance

✓ **Samedi 26 novembre 2005 : Asâna (postures).**

Dompter le mental, conquérir l'énergie. Les âsâna façonnent le corps en lui donnant élasticité et puissance pour qu'il devienne un instrument efficace et affûté permettant d'accéder à d'autres plans.

✓ **Samedi 14 janvier 2006 : Prânâyâma :**

Au delà d'une simple régulation physiologique, le prânâyâma est la seule méthode accessible permettant de purifier les émotions et de contrôler le mental.

✓ **Samedi 11 mars 2006 : Mudra.**

Verrouiller la structure physique et subtile individuelle. Ces fermetures sont indispensables pour que la pratique puisse produire ses effets.

✓ **Samedi 22 avril 2006 : Dhârana.**

Diriger ses pensées selon sa propre volonté. La concentration est la fixation de l'attention mentale, du souffle et des énergies sur un support unique.

✓ **Samedi 13 mai 2006 : Yoga Nidra.**

Le Yoga Nidra est un moyen naturel d'établir l'harmonie dans tout l'organisme. C'est un système magnifiquement efficace de relaxation, qui réduit de manière substantielle les tensions physiques et mentales amenées par la vie moderne. C'est également un moyen de vivre en toute conscience nos nuits de sommeil.

✓ **Samedi 03 juin 2006 : Yantra / Mantra.**

Techniques de concentration utilisant des formes géométriques (yantra) et des sons (mantra).

✓ **Samedi 08 juillet 2006 : Récapitulatif du cycle**

Horaires : de 10h30 à 17h00. Participation : 60 €

Renseignements et inscription :

Olivier

**04 42 28 61 94 ou 06 11 77 89 54**