COURS DE YOGA

SEANCES EN GROUPES OU INDIVIDUELLES

En entreprise

En salle

STAGES

CONTACT

Martine Fargues

06.10.85.04.64

fargues.martine @ wanadoo.fr

dipômée de l'Institut International de Yoga
de Yogi Babacar Khane
Institut membre de l'Europeen Yoga Alliance,
de l'international Yoga Federation

Le prix des séances varie en fonction du lieu
et du nombre de personnes

Cours d'essai gratuit

MEILLEURE

SANTE

ENERGIE

HARMONIE AU QUOTIDIEN

DETENTE

CONCENTRATION

ECOUTE

MEDITATION



Le Yoga est une pratique globale de bien-être qui favorise l'harmonisation du corps et de l'esprit. Discipline, art de vivre, pratique spirituelle, tout un chacun peut y trouver ce qu'il y cherche, détente, forme physique, connaissance de soi.

Le Yoga vise l'union entre ce qui de prime abord s'oppose :
activité-repos / travail-détente.
L'harmonie et la paix intérieure qu'il procure sont favorables à la santé et une bonne évolution.



Travail sur les corps physique et énergétique, travail sur le mental, une séance de Yoga s'articule autour d'enchainements, de postures indissociables de la respiration et de temps de détente.

La conscience et l'attention placées dans leur réalisation nous installent dans l'ici et maintenant. La respiration est constamment au coeur de la pratique, allant de la vigilance à la présence.

Diplômée Professeur de Yoga de l'Institut International de Yoga dirigé par Yogi Babacar Khane, les techniques enseignées reposent autour de trois axes :



Le Hatha Yoga issu du courant Indien, plutôt touné vers la pratique posturale, inclut aussi relaxation et techniques respiratoires.



Le Yoga de l'Egypte ancienne propose un travail autour de l'axe vertébral, sur la recherche de la verticalité, de l'ouverture et de l'élévation. Il se présente sous forme d'enchainements dynamiques.



Le Yoga Chinois
est un travail plus énergétique visant la tonification et l'enracinement.

L'enseignement proposé est une approche complète, rigoureuse et variée, selon les possibilités de chacun.
Cette forme de Yoga est accessible à chacun.