

Océane JAURENA



PRÉSENTATION **ENSEIGNANTE** à Océane Jaurena



Océane a entrepris une longue formation, notamment auprès de Babacar Khan, Yogi retransmettant le Yoga Pharaonique et Boris Tatzky celui du Yoga de l'énergie et de l'école de Madras. Elle est diplômée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY) en 1987 et enseigne depuis l'âge de 31 ans. Elle est professeur bénévole à l'association Lâchez la Vapeur depuis 1987.

Sa pédagogie permet, dans chaque séance, de proposer trois niveaux de difficulté dans la posture proposée, afin de permettre d'incorporer dans le même cours : débutants, pratiquants de plusieurs années et enfin chevronnés.

Le cours se divise en 3 moments :



- Ajustement de la respiration (Pranayama) pour qu'elle devienne ample, régulière et profonde.
- Enchaînement de postures (Asanas) avec 3 degrés de difficulté : S'ajuster en fonction du vécu de la journée.
- Une relaxation (yoga Nidra) suivi d'une approche progressive de la Méditation (Dharana et Dhyana) afin d'atteindre un lâchez prise intérieure.

Venez vivre un moment d'ajustement et de détente, sans dépasser vos propres limites, apprendre à mieux vous connaître !!

TARIFS :

Carte de 10 cours – 150€

Carte de 5 cours – 80€

Cours à l'unité – 17€



CONTACT :

Tel : Océane au 06 09 86 46 00

Mail: oceanejau@yahoo.fr

COURS HEBDOMADAIRES AU CHAMP GIRAULT :

1 – A partir du lundi 12 septembre 2022

Lundi : **10h – 11h30** : Adultes

2– A mettre en place rapidement sur inscription :



Jeudi : **17h00 – 18h00** Yoga découverte pour un enfant (6/10 ans) et un adulte proche de lui (mère/père/gd mère/ gd père/oncle/tante etc): pratique de mouvements de yoga afin de resserrer la relation affective entre les deux.

Tarif : 14 euros

3 – ATELIERS : Perfectionnement Yoga [Postures, Respirations, Initiation à la Méditation (Dahrana et Dhyana)].

Uniquement sur inscription : Mail: oceanejau@yahoo.fr

TARIFS : *Horaire : 15 h – 18h* **PRIX : 40 Euros.**

– Samedi 28 janvier 2023.

– Samedi 18 mars 2023.

– Samedi 29 avril 2023.

TARIFS : *Horaire : 15 h – 18h*

PRIX : 40 Euros.

