

Océane JAURENA



Venez vivre un moment d'ajustement et de détente en Yoga, sans dépasser vos propres limites,

Venez apprendre à mieux vous connaître et à lâchez votre trop plein !!

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. Elle retransmet depuis 1987 un yoga traditionnel .

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 avec les mouvements du corps qui sont en parfaite synchronicité avec elle.
- Enchaînement de postures (Asanas) avec 3 degrés de difficulté : S'ajuster en fonction du vécu de la journée en étant le plus précis possible pour respecter la tradition.
- Une relaxation (Yoga Nidra) permettant de développer sa conscience et d'apprendre à la déplacer dans différents lieux, suivi d'une initiation à la Méditation afin d'atteindre un lâchez prise intérieure et s'ouvrir à d'autres possibles !



TARIFS :

Carte de 10 cours – 150 €

Cours à l'unité – 17 €

CONTACT :

Tel : 0céane au 06 09 86 46 00

Mail: oceanejau@yahoo.fr

COURS HEBDOMADAIRES AUX ATELIERS DU CHAMP GIRAULT :

1 – A partir du lundi 12 septembre 2022

Lundi : 10h – 11h30 : Adultes

2– A mettre en place rapidement à partir du jeudi 30 mars 2023 sur inscription :



Jeudi : 20 H 00 – 21 H 30 : Adultes

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

Samedi à déterminer selon les inscriptions.

Horaire : 14 h 30 – 18h

Prix : 40 Euros.

Uniquement sur inscription : Mail:
oceanejau@yahoo.fr

