

Pascal FERRET



**DIPLOMÉ DE L'INSTITUT FRANÇAIS DE
YOGA**

« Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être adapté à la personne. »

NÂTHAMUNI

PARCOURS

Diplômé de l'Institut Français de Yoga*** en trois ans, lignée Sri Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar, Madras, INDE.***ex-Fédération française de yoga viniyoga

27 ans de pratique du Yoga

Frédérique Grange à St-Cyr-sur-Loire, Yoga Iyengar, Yoga Van Lisbeth

et aussi Aïkido 5 ans, Technique Feldenkrais 2 ans, Technique F. M. Alexander 2 ans

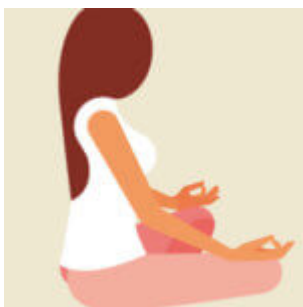
Diplômé du premier niveau en Ayurvéda (massages et consultations sur rendez-vous) Clinique Ayurtoday, Kerala, Inde Parcours

SÉANCES DE YOGA



Chaque semaine une nouvelle séance est proposée avec un déroulement et des postures inédites.

Cependant, l'ensemble suit les règles établies visant à créer un bien-être, une paix intérieure, une légèreté enracinée. Pas de groupe de niveau, le cours proposé peut s'adresser à des débutants ou des pratiquants avancés, chacun faisant selon ses possibilités et ses compétences. Les postures majeures et centrales de la séances sont préparées par des enchaînements doux et accessibles à tous selon un protocole progressif. Progression dans la séance, dans l'année et suivant les saisons suivant le principe de l'École de Madras. Les séances se terminent généralement par une relaxation silencieuse ou une assise immobile. La respiration approfondie est pratiquée tout au long de la séance, rythme les séries de postures et alterne avec des temps d'observation du ressenti en respiration libre. En début de séance, il sera régulièrement proposé la lecture et l'explication d'un texte de la tradition yogique ou de sagesse indienne pour découvrir cette philosophie très structurante.



SÉANCES DE PRANAYAMA

Ces courtes séances proposeront des exercices de respiration spécifique du Yoga (narines alternées, souplesse du

diaphragme, tenue du plancher pelvien, mudras, etc...). Ré-apprendre à respirer, à connaître « ses souffles », maîtriser sa concentration, canaliser son mental seront les objectifs du cours. Cela devra permettre aux pratiquants d'acquérir une autonomie d'exercices bénéfiques pour leur vie quotidienne, notamment concernant leurs émotions. Il est recommandé de pratiquer les séances à la suite, Yoga + Pranayama pour préparer le corps à un placement juste dans l'assise.

OBJECTIFS DES SÉANCES

- le rétablissement du sentiment de lien avec plus vaste que soi, sentiment de non-séparation avec les forces de la Nature et avec une vie sociétale équilibrée
- acquisitions des outils de connaissance de soi pour redevenir un bon compagnon pour soi-même
- connaissance de règles d'hygiène de vie, de purification dans la tradition yoguïque
- la conscience du rôle de l'ardeur, de l'engagement dans la réalisation de ses aspirations profondes
- la faculté de s'absorber dans un objet de concentration, la préparation à la méditation
- la connaissance des « souffles », et de leurs vertus apaisantes ou stimulantes, leur impact sur la santé

TARIFS

Cours collectifs yoga – 1 à 2 cours /semaine :

Adultes :

- 115 € / trimestre (soit 10,45 /cours)
- 345 € / an
- Parrainage : remise sur 4 cours (soit – 41,80 €) sur le tarif annuel.

16/20 ans, étudiants, RMI :

- 97€/trimestre (soit 8,80€/cours)
- Paiement au cours : 10€/cours.

Cours individuels à Ballan-Miré (sur RDV) :

- Adulte : 33€ (1h00)
- 16/20 ans, étudiants, RMI : 27€ (1h15)

HORAIRES

Cours collectifs yoga :

- Mardi : 19h45 – 21h00
- Mercredi : 12h30 – 13h45
- Samedi : 8h30 – 9h45

CONTACT

06 72 12 73 55 – fer.pascal@laposte.net

<http://www.sagesseduyoga.fr>