

# Océane JAURENA – Hatha Yoga



Venez découvrir la pratique du Yoga rythmé par la synchronisation du souffle et du geste avec la rencontre de votre Ego.

Venez vivre un moment d'ajustement et de détente, sans dépasser vos propres limites et mieux vous respecter,

Venez apprendre à mieux vous connaître et à lâchez votre trop plein pour ressentir tous vos possibles !!!

**ENSEIGNANTE : Océane Jaurena employée bénévolement par l'Association Lâchez la Vapeur !**



Océane a entrepris une longue formation, notamment auprès de **Babacar Khane**, Yogi ayant mis au point le Yoga Pharaonique et **Boris Tatzky** (élève de T.K.V. Desikachar) mélange 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 elle retransmet depuis lors un yoga traditionnel spirituel.

**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 de 1 h 30 se divise en 3 moments :



- Ajustement de la respiration (Pranayama) pour qu'elle devienne ample, régulière et profonde synchronisée avec les mouvements du corps ,
- Enchaînement de postures (Asanas) avec 3 degrés de difficulté de prise de la posture : S'ajuster en fonction du vécu de la journée en étant le plus précis possible pour respecter la tradition, et bien sûr repousser la collection

- des printemps (souplesse, santé, etc...),
- Une relaxation (Yoga Nidra) permettant de développer sa conscience et d'apprendre à la déplacer dans différents lieux,
  - Une Méditation afin d'atteindre un lâchez prise intérieure et s'ouvrir à d'autres possibles !

## **COURS HEBDOMADAIRES AUX ATELIERS DU CHAMP GIRAULT :**

**1 – A partir de début Septembre avec 1 cours d'essai gratuit :**

Lundi : 10 H 00 – 11 H 30 : (Adultes tous niveaux)

Jeudi : 20 H 00 – 21 H 30 : (Adultes tous niveaux)

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

Samedi : dates à déterminer selon les inscriptions.

Horaire : 3 H de 15 h 00 – 18h 00.

Prix : Renseignements et inscriptions :



Tel : Océane au : 06 09 86 46 00.

Mail: [oceanejau@yahoo.fr](mailto:oceanejau@yahoo.fr)