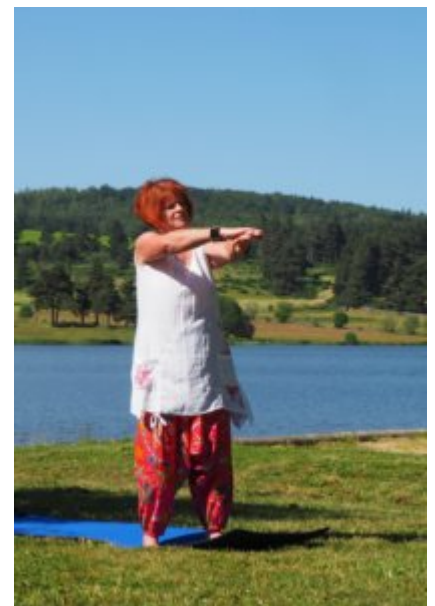


Océane JAU – Hatha Yoga traditionnel



Venez découvrir la pratique du Hatha-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 Jau** 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) et elle retransmet depuis lors 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 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 du corps,
 - Une initiation à la 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 9 Septembre 2024 avec 1 cours découverte gratuit :

Lundi : 10h00 – 11h30 : (Adultes tous niveaux)

Jeudi : 18h00 – 19 h30 : (Adultes tous niveaux)

Jeudi : 20h00 – 21 h30 : (Adultes tous niveaux)

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

1 Samedi par trimestre :



- samedi 23 Novembre 2024,
- samedi 1 er Février 2025,
- Samedi 07 juin 2025.

Horaire : 3 H de 15 h 00 – 18h 00.

Prix : Renseignements et inscriptions par Tél – Océane au : 06
09 86 46 00

Mail: oceanejau@yahoo.fr