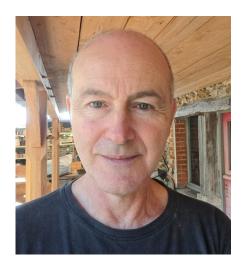
Pascal FERRET — YOGA

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



Pascal FERRET : mon parcours

34 ans de pratique du Yoga, 21 ans d'enseignement Diplômé de l'Institut Français de Yoga en 3 ans, lignée T.K.V. Desikachar, Madras, sud de l'INDE. Pratiques complémentaires de Yoga Iyengar 1 an, Yoga Van Lisbeth 3 ans, Aïkido 5 ans, Technique Feldenkrais 2 ans, Technique F. M. Alexander 2 ans, chant harmonique

Diplômé du premier niveau en Ayurvéda Clinique Ayurtoday, Kerala, Inde.

SÉANCES DE YOGA



□ séance toujours différente
□ les postures de base principales sont étudiées et revues
chaque année
□ respiration très lente pendant chaque posture (sauf
enchaînements)
□ pas de groupe de niveau , chacun faisant selon ses
possibilités et ses compétences
□ préparations graduelle aux postures dans la séance, dans
l'année et suivant les saisons
□ relaxation silencieuse ou une assise immobile en fin de
chaque séance
□ temps d'observation du ressenti entre les postures
□ en fin de séance parfois, courtes lectures et explications
de texte de sagesse pour découvrir et approfondir la
philosophie du Yoga ou respirations spécifiques du Yoga



OBJECTIFS

- ☐ créer bien-être, paix intérieure, légèreté enracinée
 ☐ apprendre à mieux respirer, à connaître « ses souffles internes »
 ☐ exercer sa faculté d'absorption et de concentration, canaliser son mental
 ☐ équilibrer en soi le paradoxe « rester centré » et
- □ équilibrer en soi le paradoxe « rester centré » et « s'ouvrir au monde extérieur », réveiller son ardeur et son

engagement dans la vie sociale

affiner son ressenti corporel, sa place dans l'espace
affiner la perception de ses émotions et leurs
manifestations corporelles
nourrir la connaissance de soi, de sa psychée
renforcer sa routine quotidienne d'hygiène de vie

TARIFS

Cours collectifs yoga - 1 à 2 cours /semaine :

Adultes:

- 146 € / trimestre (soit 13,27 €/cours)
- 438 € / an
- paiement au cours : 14 €/cours
- Parrainage : remise sur 2 cours (soit 28 € sur le tarif trimestriel).

16/20 ans, étudiants, RSA:

- 117 €/trimestre (soit 10,63 €/cours)
- 351 € / an
- paiement au cours : 11,50 €/cours.
- Parrainage : remise sur 2 cours (soit 22 € sur le tarif trimestriel).

Adhésion obligatoire à l'association « Ateliers du Champ Girault » 23€ (ou 30€ et plus en soutien). Faire un chèque à l'ordre des Ateliers du Champ Girault, l'enseignant transmettra.

HORAIRES

Cours collectifs yoga :

Mardi : 19h45 - 21h00Samedi : 8h30 - 9h45

CONTACT

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

Instagram : ferretpascal

http://www.sagesseduyoga.com