

# ATELIERS HATHA YOGA

## saison 2019/2020

avec Baratha

Ouverts aux pratiquants  
de Hatha Yoga



### BULLETIN D'INSCRIPTION

#### Ateliers Hatha Yoga 2019-2020

Nom Prénom : .....

Adresse : .....

Numéro de téléphone : .....

Adresse e-mail : .....

Samedi 19 octobre 9h-13h

Dimanche 1er décembre 9h-13h

Dimanche 9 février 9h-13h

Dimanche 12 avril 9h-13h

- inscription non remboursable-

État de santé (accident, chirurgie, fragilité, hypertension...) le cas échéant :  
.....

*Je reconnais être déclaré apte par mon médecin à la pratique du Yoga.*

Date et signature :

#### Une pratique complète:

Sur la structure du cours classique, en s'attardant sur chaque posture pour la comprendre, l'ajuster, l'approfondir. La pratique se verra un peu plus interactive. La durée de l'atelier permet une pratique à la fois plus douce et plus intense. En tenant les postures plus longtemps (en plusieurs fois), le travail sur la conscience de la posture, du souffle, de l'activité du mental devient plus facile. Se donner le temps d'une longue pratique est un bon moyen de mieux s'intérioriser ensuite dans sa pratique quotidienne ou hebdomadaire et de profiter pleinement du moment en maîtrisant plus naturellement sa posture.

*Samedi 19 octobre 9h-13h, espace O Fil de l'air, Île de Nantes (proche Pirmil)*

*Dimanche 9 février 9h-13h, centre des Tournesols, Rezé*

#### Une autre approche:

Travail sur les postures en s'inspirant du Thai Yoga Massage. Pour de nombreux exercices nous formerons des binômes afin d'expérimenter les postures avec l'assistance d'un partenaire qui permettra selon l'exercice de tenir la posture plus confortablement, de prendre mieux conscience de ses possibilités dans la posture, d'aller un peu plus loin dans l'étirement, ou encore de presser certains points d'acupuncture. On travaillera la présence à l'autre avec ce partenariat, ainsi que la confiance et le lâcher prise. C'est aussi l'occasion de partager et d'exercer sa capacité à se recentrer. Cette pratique est très précieuse dans notre compréhension des asanas, aussi bien pour le pratiquant que pour l'assistant. Nous formerons des binômes en fonction des gabarits.

*Dimanche 1er décembre 9h-13h, centre des Tournesols, Rezé*

*Dimanche 12 avril 9h-13h, salle «Ammazénie», Rezé*