

21 - 22 Juin

Journées Internationales du Yoga

Promu par les Nations Unies

Ateliers Découvertes

Démonstrations & 20' de pratiques

à **ARCHINGEAY**



RdV

**SALLE COMMUNALE
JEAN-PIERRE JACQUES**

Près de la mairie
d'ARCHINGEAY

GRATUIT

MARDI 21 JUIN

Accueil le Midi : 11:30 à 14:00

Séance de pratique 12:20 à 12:40

Accueil Fin d'Aprèm 16:30 à 18:30

Séance de pratique 17:00 à 17:30

MERCREDI 22 JUIN

Scolaires et Étudiants Bienvenus

Accueil Fin d'Aprèm 16:30 à 18:30

Séance de pratique 17:00 à 17:30

Faites-vous
du
bien !

En savoir plus
Organisateur
Mobile
e-Mail

www.natha.yoga
William Franck
06 76 11 52 56
william@natha.yoga

Postures classiques

Sur le ventre

- ☐ Sauterelle
- ☐ Arc
- ☐ Cobra

Assis

- ☐ La Tordue
- ☐ Papillon
- ☐ Vautour
- ☐ En Tailleur

Debout

- ☐ La Lune
- ☐ Les Triangles

Sur le dos

- ☐ Crocodile
- ☐ Pont
- ☐ Poisson

À 4 pattes

- ☐ La Table
- ☐ Chien tête en bas
- ☐ Chat / Vache

Pour votre Confort

disponible sur place

- ☒ Tapis mousse
- ☒ Petit cousin ou bloc mousse

Prévoir

si possible

- ☒ Short, T-Shirt, débardeur ou brassière,
- ☒ Drap de bain, ou natte personnelle

Nātha Yoga

Dans la ligne directe du yoga originel, et très proche du *Hatha Yoga* plus connu, la pratique du *Nātha Yoga* est **très complet** avec des **temps d'efforts, de maintien** pour le ressenti, et des moments **de récupération et de relaxation**.

Le tout sous l'œil vigilant — et bienveillant — de votre enseignant.

Votre enseignant William

formé de « maître à disciple »
par le grand yogi Claude Guetta



La pratique *progressive*

- La **posture** (āsana)
- La **respiration** (prāṇayāma)
- Les **gestes et contractions** (mudrā, bandha)
- La **fixation oculaire** (drishti)
- La **concentration** (dhāraṇā)
- Les **sons et chants** (mantra)
- Les **formes géométriques** (yantra)
- La **méditation** (dhyāna)

Bienfaits

Dans un premier temps libérer le corps de ses tensions et assurer une bonne santé avec un corps confortable.

Puis par la pratique régulière et la respiration, mieux ressentir son corps énergétique.

Apporter un calme intérieur et une confiance en soi.

Augmenter son niveau de conscience.

de 7 à 77 ans *et +*

