

Postures classiques

Sur le ventre

☐ Sauterelle

☐ Arc

☐ Cobra

Assis

☐ La Tordue

☐ Papillon

☐ Vautour

Debout

☐ En

☐ 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,

RdV

SALLE COMMUNALE JEAN-PIERRE JACQUES

Près de la mairie

d'ARCHINGEAY

Samedi 21 JUIN

Accueil de 14:00 à 18:00

GRATUIT

Entrée Libre

Scolaires et Étudiants
Bienvenus

Faites-vous
du
bien !

Asso Archingeay
SAMGAMA Bien-Être

En savoir plus
Organisateur
Mobile
e-Mail

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

21 Juin

Journée Internationale du Yoga

Promu par les Nations Unies

Ateliers Découvertes

Démonstrations & 20' de pratiques

à ARCHINGEAY



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 +*

