

21 Juin Journée Internationale 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

Samedi 21 JUIN

Accueil de 14:00 à 18:00

GRATUIT

Entrée Libre

Scolaires et Étudiants
Bienvenus

Faites-vous
du
bien !

Asso Archingey
SAMGAMA Bien-Être

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

Debout

La Lune

Les Triangles

Sur le dos

Crocodile

Pont

Poisson

La Tordue

Papillon

Vautour

En

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,

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 +*

