



YOGA

Animé par Marc POLLY et Sylvie SARRASIN,
*Diplômés et affiliés à la Fédération Française de Hatha Yoga
(F.F.H.Y)*



Adultes et adolescents (Plus de 16 ans)

Le yoga est défini par « l'Arrêt des fluctuations du mental », des simples pensées parasites aux tensions profondes qui s'ancrent jusque dans nos cellules.

Dans le « Hatha yoga » traditionnel (transmis en France par Sri Mahesh), l'Arrêt est obtenu par :

- L'effort d'étirement mesuré dans l'immobilité du corps (la posture)
- L'arrêt de la respiration
- L'attention lors de la posture, favorisée par le rythme de la séance (l'arrêt des pensées).

Cela permet d'éliminer ces tensions pour accéder à une réelle perception de soi-même. La progression est dépendante de la volonté de changement et de la régularité de la pratique.

Lundi: De 17h30 à 19h & de 19h30 à 21h00(*)

Mardi : De 9h15 à 10h45 & De 18h30 à 20h00

Mercredi : De 17h45 à 19h15(*) & De 19h30 à 21h

Jedi : De 12h20 à 13h35 & De 18h30 à 20h00

Vendredi : De 9h30 à 11h

(*Les cours sont animés par Sylvie SARRASIN)

Tarif spécial étudiants et demandeurs d'emploi

