

Cours mensuels de yoga d'approfondissement Saison 2019/2020

Présentation

Les cours de Hatha-Yoga mensuels d'approfondissement sont d'une durée de de 3 heures.
Ces ateliers sont proposés par Catherine Moksha.

Pour qui ?

Ces cours s'adressent à tous publics, initiés ou non, professeurs de yoga, élèves futurs professeurs de yoga.

La pratique pourra être adaptée selon le public présent.

Où et quand ?

Ces ateliers ont lieu au dojo du COSEC de Bois d'Arcy.

Samedi après-midi avec 2 hypothèses (dont une seule sera retenue pour l'ensemble de la saison) :

- soit de 15h30 à 18h30
- soit de 17h15 à 20h15

Inscription et tarif

Minimum de 12 inscriptions pour que les cours aient lieu.

Inscription au début du mois de septembre 2019

Tarif: 150 € (paiement par un seul chèque)

Les différents thèmes abordés durant les ateliers :

- **La posture**

Qu'est-ce qu'une posture stable et confortable ?

La posture peut-elle être prise ?

Pratique posturale.

- **L'ancrage**

L'enracinement est la base d'une vie épanouie, être ancrés procure la sécurité qui donne naissance à la créativité nécessaire à l'accomplissement de nos vies, ainsi que l'énergie physique dont nous avons besoin pour les mener à bien.

Qu'est-ce qu'être ancré ?

Rapport entre ancrage et confiance.

Quelques postures d'ancrage.

- **L'alignement**

L'alignement est à la fois interne et externe.

Dans chaque posture, il apporte une sensation d'équilibre et de stabilité, aux niveaux physique, énergétique et mental.

Nous verrons ce qu'est l'alignement et comment l'installer.

- **L'équilibre**

Le yoga, c'est l'équilibre !

La pratique nous aide à installer cet équilibre dans notre vie quotidienne.

Mais qu'est-ce que l'équilibre dans les postures ?

Sur quoi s'appuie-t-il ? Comment l'installer ?

- **Les postures inversées**

Dans la pratique du yoga, les postures inversées constituent un ensemble important.

Elles favorisent l'élimination des toxines et la diminution voir la disparition du stress.

Cependant il est essentiel qu'elles soient pratiquées correctement.

Nous définirons ce qu'est une posture inversée et les effets de chaque posture proposée.

- **Les torsions**

Les torsions sont des postures qui favorisent l'élimination tant interne qu'externe.

Elles consistent à faire tourner la colonne vertébrale autour de son axe.

Elles peuvent se pratiquer debout, assis ou allongé.

Nous définirons ce qu'est une posture de torsion.

Comment pratiquer diverses variantes et leurs effets.

- **Les bandhas**

On appelle bandha une technique de yoga permettant de « verrouiller » une partie du corps afin de maîtriser l'énergie, le prâna.

Les bandhas sont pratiqués pendant la posture ou lors de la pratique des pranayamas (techniques respiratoires).

Nous définirons ce qu'est un bandha, et verrons les principaux associés à diverses pratiques.

- **Le prana, les souffles vitaux, mise en pratique dans les postures**

Le PRANA est l'essence de la vie ou Energie universelle.

Dans le corps, cette Energie s'incarne à travers différentes fonctions ou souffles vitaux, au nombre de cinq appelés vayus.

Nous les définirons et approfondirons leur utilisation dans les postures.

- **Les Chakras**

Approche de la notion de chakra, localisation des 7 principaux centres d'énergie.

Pratique posturale et respiration associées à certains centres.

- **Les mudras**

Approche de la notion de Mudra.

Pratique de quelques mudras, accueil de leurs effets.

- **Les mantras**

Définition du mot « mantra ».

Le mantra AUM, à l'origine.

Études de quelques autres mantras

- **Le Yoga Nidra**

L'art de la relaxation

Une séance sur le lâcher prise