

Cours de Hatha-yoga

selon l'enseignement d'Eva Ruchpaul

Qu'est-ce que la méthode Eva Ruchpaul ?

◆ Un yoga laïque

L'enseignement reste neutre face aux convictions personnelles des pratiquants. Cette pratique cultive l'attention au corps et au souffle, et apporte la découverte du silence intérieur. A chacun d'orienter sa recherche selon sa sensibilité

◆ La respiration et les postures intimement liées

La leçon est bâtie sur un rythme à trois temps : une posture ou Asana, un temps de détente, une respiration ou Pranayama. Cette dernière tisse la trame de la séance. La posture s'installe, se garde et ne se répète pas. Les respirations finales reconduisent vers une habileté du geste quotidien.

◆ Le respect de l'espace et du rythme de chacun

L'apprenti trouve son chemin à travers l'écoute de ses propres sensations.

◆ La préférence des effets internes

L'originalité de la méthode s'exprime dans le choix des postures qui vont s'enchaîner, s'assembler, l'une dépendant de l'autre suivant une progression justifiée par la physiologie. La séance se construit de façon à être adaptée à l'état des participants, aux circonstances de la journée, à l'heure, à la saison, aux conditions climatiques.

La recherche des effets internes procurés par la posture sera préférée à la performance et à la souplesse. Les postures sélectionnées, issues de la tradition, sont appropriées à la vie moderne et procure de l'énergie avec un minimum de dépense physique. Vous terminez une séance régénéré.

Votre enseignant :

Isabelle Hourchani

Diplômée de l'école Eva Ruchpaul

Tél : 77 554 64 40
isa.kamal@orange.sn

Horaires :

LIEU : Base militaire de Ouakam au dojo

• Lundi de 9h à 10h 30

**LIEU: Sicap/Amitié,
derrière City dia du Point E**

MATIN

• Jeudi de 9h à 10h30

SOIR

- Mardi de 18h30 à 20h00
- Mercredi de 18h à 19h30
- Vendredi de 18h à 19h30

