

**MARDI de 9H à
10H30**

**15.000 Fcfa par mois
ou 5.000 Fcfa par
cours**

COURS DE HATHA-YOGA

**A L'OLYMPIQUE CLUB
AU DOJO**



Selon l'enseignement d'EVA RUCHPAUL

Une séance... ça se passe comment ?

Après, si possible, un cours particulier de prise de contact, l'élève ira dans un cours collectif. Son évolution se trouvera alors dynamisée par le groupe et l'enseignant. Toute compétition demeure définitivement exclue. Ce cours comprend un enchaînement de postures et de temps de détente : selon une logique choisie par l'enseignant, adaptée aux capacités physiques de l'élève.

Le hatha-yoga... c'est quoi ?

Le hatha-yoga est une des voies du yoga, technique de sérénité millénaire originaire de l'Inde. La méthode développée dans ce document associe les postures et respirations selon l'enseignement mis au point par Eva Ruchpaul, première femme à avoir structuré une pédagogie du yoga.

Le hatha-yoga... pour qui ?

Tout adulte désireux de faciliter un meilleur équilibre nerveux et d'exercer son corps. Passé l'adolescence, aucune limite d'âge pour commencer. Les personnes en cours de traitement seront invitées à demander un avis médical.

Le hatha-yoga... avec qui ?

Un professeur diplômé, qualifié, reconnu et formé à l'enseignement par l'Institut Eva Ruchpaul selon un cursus étalé sur trois années et comprenant des études d'anatomie, de psychophysiologie, de pédagogie, ainsi que la pratique et théorie du hatha-yoga et continuant son évolution personnelle (engagé dans une mise à jour de ses connaissances et perfectionnant sa pratique). Le professeur est respectueux des idées, opinions, religions de ses élèves, capable de délivrer un enseignement construit dans le silence et basé uniquement sur les indications indispensables pour exécuter postures et respirations.

Posture(s) de mise à niveau : Préparation(s) visant à assouplir les principales articulations (dos, épaules, hanches)

Postures en suspension de souffle : certaines postures ne durent que le temps de cette suspension non forcée, après inspiration ou expiration.

Postures en respiration constante.

Respirations

Entre chaque posture, un temps de récupération

Assis ou allongé, l'élève en état de neutralité accueille ses sensations, puis il se met à l'écoute du rythme naturel de sa respiration, enfin il s'offre une grande respiration ; celle-ci comporte deux suspensions de souffle de durée égale : l'une après l'inspiration, l'autre après l'expiration.

En fin de leçon des respirations alternant le passage de l'air par une seule narine selon un rythme d'abord lent puis rapide, s'accorder un temps de paix.

Et le temps ?

une fois par semaine, chaque séance dure entre 1 h et 1 h 30.

Le hatha-yoga...

Ce qu'il ne pourra pas vous donner...

souplesse d'acrobate, éternelle jeunesse, invulnérabilité, perfection, supériorité.

Ce qu'il pourra vous apporter...

endurance nerveuse, vitalité physique, autonomie dans le choix de vie, appétit d'entreprendre, connaissance de soi sans jugement, une progression lente et régulière, plaisir à respirer.

Et la spiritualité ? Qui peut la définir ?

Cette pratique de hatha-yoga cultive l'attention au corps et au souffle, et apporte la découverte du silence intérieur. À chacun d'orienter sa recherche selon sa sensibilité.

Pour tous renseignements vous pouvez me contacter au 864.04.63 -Ou- 554.64.40

Isabelle HOURCHANI