

Association Culturelle d'Arthès

Yoga

Tout public, du débutant au confirmé, cours collectifs

A partir du **mercredi 20 septembre**

Cours d'essai gratuit

Horaire :

Mercredi de 18 h 30 à 19 h 45

**Maison des Associations (Dojo)
Rue Emile Roquefeuil
Arthès**

Tarif annuel : 250 €

Tarif trimestriel : 90 €

Tarif mensuel : 32 €

Chômeurs étudiants conditions préférentielles

Couples 50% pour conjoint

Certificat médical exigé

Adhésion Association Culturelle d'Arthès obligatoire (7 €)

Le yoga enseigné

Le Hatha yoga traditionnel selon l'enseignement de TKS Desikachar propre fils de T. Krishnamacharya le grand yogi du 20ème siècle

« Ce n'est pas à l'individu de s'adapter au yoga, mais au yoga de s'adapter à l'individu » T. Krishnamacharya.

Pourquoi cette approche du yoga :

- * Pour que chacun puisse bénéficier de cette discipline ancestrale
- * Pour un mieux être physique au quotidien
- * Pour un mental apaisé
- * Tout simplement pour se sentir en meilleure santé et tendre vers une transformation profonde de l'être.

Comment :

- * Par la respiration dans la posture
 - * Par la précision de la posture
 - * Par le respect de la personne et de ses aptitudes
 - * Par le jeu d'adaptations et de corrections

Raymond Pros, professeur de yoga et yogathérapeute, pratique depuis plus de 20 ans et a suivi plusieurs formations dont certaines en Inde. Il s'attache à transmettre cet enseignement avec la plus grande humilité.

Renseignements :

Tél : 05 63 55 18 56 ou 05 63 45 05 93 Raymond Pros : 06 81 03 94 21

acarthés@free.fr

prosraymond@gmail.com