Association Culturelle d'Arthès

Yoga

Tout public, du débutant au confirmé, cours collectifs

A partir du **mercredi 18 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 yogathèrapeute, 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
acarthes@free.fr prosraymond@gmail.com