



NATHA YOGA

Cours collectifs

Séances guidées

Ateliers thématiques

PLANNING 2022/2023

Cours collectifs hebdomadaires (Tous niveaux)

ATELIER DANSE à Rabastens :

- Lundi de 12h15 à 13h15

- Vendredi de 12h15 à 13h15

Centre RENAISSANCE à Couffouleux :

- Lundi de 18h à 19h

- Lundi de 19h15 à 20h30

Postures et souffles selon l'approche du Natha Yoga consistant à combiner diverses techniques pour agir sur le corps, l'énergie et le mental : postures (asana), techniques respiratoires (pranayama), sons (mantra), techniques oculaires (dristi)...

Séances guidées

- Lundi de 20h30 à 21h15 (une fois par mois)

Séances d'environ 45 minutes en assise ou position allongée autour d'une technique particulière pour l'expérimenter dans la durée et se laisser glisser vers des états méditatifs : yoga nidra (yoga du « sommeil conscient »), techniques respiratoires, concentrations/méditations...

Ateliers thématiques

- Une demi-journée le samedi ou dimanche (une fois par trimestre)

Pour approfondir les techniques et découvrir les aspects théoriques et philosophiques du Natha Yoga. L'occasion de faire le plein d'énergie et gagner en autonomie dans sa pratique personnelle !

TARIFS DES COURS

Abonnement annuel :

1 cours / semaine : 280 euros

2 cours / semaine : 475 euros

Carte (cours du midi uniquement) :

- 15 cours : 180 euros

- 30 cours : 315 euros

CONTACT & INFOS

Mail : contact@visarga-yoga.fr

Tél : 07-68-26-18-88

www.visarga-yoga.fr