

Prendre son espace (Hatha Yoga)

Du 31 janvier au 29 mai 2019 (mercredi - jeudi)

Le yoga est une technique de bien-être qui a fait ses preuves. Depuis les temps anciens jusqu'à nos jours, la pratique du hatha (postures) combinées avec le pranayama (respiration) et la méditation, entre autres, nous permet de vivre en meilleure santé.

Dans cette série de 10 cours + un gratuit (mercredi le 30 janvier ou jeudi le 4 avril): Classes ouvertes), sous la thématique «*prendre son espace*» (akasha), les participant(e)s suivantes.

- les pawans (réchauffement) – Jeudi le 31 janv
- La salutation au soleil - Mercredi le 13 fév
- Le triangle et ses amis – Salutation Mercredi le 6 et 21 mars
- Mudras (hakini, angustha, Madhyama et kanishta) - Jeudi le 4 avril
- Le poisson - Mercredi le 10 avril
- Les latéralisations - Mercredi le 24 avril
- Le yoga nidra (samadhi) - Mercredi le 8 mai
- La méditation (akasha) - Mercredi le 22 mai
- Synthèse – comment construire ma séance à la maison - Mercredi le 29 mai

Deux cours ouverts pour inviter vos ami(e)s auront lieu sur une base de don volontaire. Un livre de théorie est disponible pour les personnes qui veulent approfondir leurs pratiques. A la fin de la session, les étudiants posséderont toutes les notions de base pour continuer de façon autonome par eux-mêmes.

Pré requis

Ces pratiques de Hatha Yoga s'adressent aux débutants et intermédiaires. Pour celles et ceux qui veulent accumuler des crédits en vue d'obtenir une certification, Daniel est formateur de professeur, membre de la Fédération Internationale de Yoga et de la Yoga Alliance.

A propos du professeur

Daniel a étudié entre autre auprès d'Hervé Blondon et de Padma Yoga Intl. Il pratique assidûment depuis 1978. En 2007, il commence à enseigner formellement au Québec. Depuis, il a formé des centaines de personnes. Il se spécialise dans le domaine des shastras (théorie) et des mudras. Il a offert des cours pour professeurs en Ontario et à l'international. Retrouvez plus d'info sur son site <http://yogapartout.com/-daniel>

Pour vous inscrire: <http://yogapartout.com/ECTO>

Votre investissement : 185\$ pour 10 cours (+ un cours gratuit en milieu de session) (exclus le matériel didactique non obligatoire)

