



Nouveaux horaires & nouvelles séances de YOGA

Royat (R) et Theix (T) – SEPT-22

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
10h00 11h30		YOGA INTEGRAL (R)	HATHA NIDRA Nouveau (T)		
12h30 13h30				YOGA INTEGRAL (R)	
18h00 18h30	Eveil MULADHARA	Eveil SVADHISTHANA	Eveil MANIPURA	Eveil ANAHATA	Eveil VISHUDDHI
18h30 19h30	HATHA YOGA (T)	PRANA YOGA Nouveau (T)	KUNDALINI YOGA Nouveau (T)	MANTRA YOGA (T)	VINIYASA YOGA Nouveau (T)



SEANCES

Résumé du déroulement des séances

YOGA INTEGRAL	Synthèse magistrale de 8 formes de Yoga traditionnel, le Yoga Intégral SAY (<i>Sattva Āyur-Yoga</i>) respecte les principes de progression, de régulation des humeurs biologiques et agit en profondeur. Adaptées à la saison, ces séances régulent au mieux les organes vitaux et équilibrent le système nerveux très sollicité par notre mode de vie moderne.
HATHA NIDRA	Construite en favorisant l'alternance du Ha et du Tha, (<i>soleil et lune</i>) – c'est à dire la succession des postures mobilisant la droite puis la gauche, ces pratiques, associées à la respiration et à la relaxation profonde, sont d'excellents moyen d'équilibrer toutes les fonctions corporelles et d'obtenir un état de bien-être incomparable.
HATHA YOGA	Pratique traditionnelle mettant l'accent sur l'alternance des postures tenues afin d'équilibrer les polarités et de favoriser la circulation optimale de l'énergie dans le corps. Ces séances sont ajustées aux besoins de la saison : avec flexions, extensions, torsions, inversions, équilibres - fortifiantes, relaxantes ou harmonisantes.
PRANA YOGA	Cette pratique s'appuie sur les techniques de contrôle de l'énergie par les souffles vitaux, par la concentration et l'accroissement de la sensibilité au prana. Un minimum d'expériences en Yoga postural est nécessaire avant d'entreprendre ces prānāyamas et prāna-thérapies.
KUNDALINI YOGA	Pratiques initiatiques réservés à tous, destinées à évacuer les déséquilibres par la mise en circulation de l'énergie vitale. Les postures et les exercices sont choisis afin de libérer les blocages situés dans les muscles, articulations, système nerveux et cerveau.
MANTRA YOGA	Pratique des mantras Védiques, cette séance est une partie du rituel du feu (<i>Agni Hotra du Kerala</i>). Un certain nombre de mantras de protection et de guérison seront utilisés, japa mala, ainsi que des chants sacrés : bhajans et kirtans.
VINIYASA YOGA	Ce cours est spécifiquement conçu avec les règles de progression (viniyasa krama) pour préparer les postures (pawan mukta), des enchainements traditionnels (<i>Sūrya, Chandra et Panchabhuta Namaskara</i>), afin d'obtenir une meilleure tenue, un plus grand confort, et un plus grand bénéfice des Āsanās.
Eveil des CHAKRAS	Sessions d'éveil des centres vitaux dans le corps par des techniques de souffles, de mantras, visualisations et concentrations (raja yoga et chamaniques). Ces pratiques préliminaires aux séances de Yoga équilibrent le mental, l'émotionnel et les éléments astraux (<i>tanmatra</i>) dans le corps (<i>Manomāyā et prānamāyā kosha</i>)



Remarques importantes :

- Des journées de Zazen, Vipassana et voyages chamaniques seront programmées dans l'année. Également, un stage de Prana-thérapie aura lieu sur un week-end.
- Les pratiques de Yoga Egyptien, Dhristhi et Mantra Āsana seront intégrées à certaines séances selon les besoins du moment, au cours de l'année.
- Le cours de Pilates n'est pas programmé cette année ; des renforcements musculaires spécifiques sont inclus sont le viniyasa yoga.
- Les téléphones portables ne sont pas acceptés dans les salles de pratique afin de ne pas parasiter les flux subtils d'énergie biologique.
- Comme les séances sont « pratico-pratiques », il peut être nécessaire de compléter les séances d'apports théoriques. Pour cela, de multiples stages sont organisés et accessibles à tous en Yoga, Ayurvéda, énergétique et hygiène de vie. (Cf. site, rubrique « Actualités »).