



NOUVEAUX HORAIRES

Royat (R) et Theix (T) – SEPT-21

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09h30 11h00		YOGA INTEGRAL Nouveau (R)			
10h00 11h30			YOGA INTEGRAL Nouveau (T)		
12h30 13h30				YOGA INTEGRAL Nouveau (R)	
18h00 19h00	YOGA DHISTHI Nouveau (T)		PILATES Renforcement Nouveau (T)	YOGA du SON PUJA - MANTRA BHAJANS (T)	MANTRA ASANA Nouveau (T)
18h00 18h30		VOYAGES Chamaniques (T)			
19h00 19h30	MEDITATION Zazen (T)		YOGA EGYPTIEN (T)	MEDITATION 3 ^{ème} œil (T)	MEDITATION Vipassana (T)
18h30 20h00		YOGA HATHA NIDRA Nouveau (T)			



PRATIQUES	Résumé du déroulement des pratiques
YOGA DHISTHI	Réservée aux personnes avancées, cette séance est basée sur une pratique posturale profonde et sur la concentration. Différents points ou centres spécifiques (dhrishti) sont des lieux de focalisation afin de dissoudre les tensions et l'activité ordinaire du mental.
ZAZEN	Pratique de méditation du Zen Soto. Guidée selon les enseignements de Maître Deshimaru, cette méditation est plus martiale que d'autres et apporte surtout l'énergie, l'unité et le centrage. Elle est très puissante si elle est pratiquée régulièrement. L'évolution se fait inconsciemment, automatiquement et naturellement.
YOGA INTEGRAL	Synthèse magistrale de 8 formes de Yoga traditionnelle, le Yoga Intégral SAY (Sattva Ayur Yoga) 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.
VOYAGES Chamaniques	Ces parcours intérieurs, en états modifiés de conscience (sans substances !), à l'aide du tambour chamanique et du guidage vocal ajusté, plongent au cœur du monde d'en bas (astral ou monde inconscient), en vue de découvertes de son monde intérieur et de déblocages énergétiques des mémoires incrustées (vasana et samskara).
HATHA NIDRA	Construite en favorisant l'alternance du Ha et du Tha, (soleil et lune) – c'est à dire l'alternance posturale du côté droit et du côté 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.
PILATES	La particularité de cette série est le respect des 8 principes de Joseph Pilates sur la totalité de la séance. Ce cours est assez musculaire, mais pas trop, un peu dynamique, mais aussi un peu statique, un peu cardio sans se fatiguer inutilement, progressif, beaucoup de contrôle respiratoire, un grand travail de la sangle abdominale et aussi des muscles profonds, un repositionnement du corps : le résultat, c'est la vitalité que l'on obtient après le cours, on se sent mieux positionné et on respire beaucoup mieux. On note aussi des effets positifs sur la digestion et le transit.
YOGA EGYPTIEN	Séances construites en respectant les principes d'alignement et de rectification de la colonne vertébrale, du grill costal, des ceintures pelviennes et scapulaires. Ce Yoga renforce les muscles profonds, ouvre la cage thoracique et améliore considérablement l'acte respiratoire, tout en renforçant le système nerveux.
YOGA du SON MANTRA-BHAJANS	Pratique des mantras Védiques, cette séance est une adaptation du rituel du feu (Agni Hotra). Un certain nombre de mantras de protection et de guérison seront utilisés, ainsi que des chants sacrés ; bhajans et kirtans.
MEDITATION du 3ème Oeil	Cette méditation assure une meilleure clarté mentale, améliore le fonctionnement cérébral et renforce le système nerveux. La pensée est unifiée. La volonté et le détachement se renforcent harmonieusement.
MANTRA ASANA	La pratique posturale associées aux mantras (mantrāsana) apporte une forte intériorisation. Le degré de profondeur acquise par cette pratique modifie l'ensemble de la structure psycho-physique et apporte des sensations d'énergie renouvelée.
VIPASSANA	La pratique est guidée selon la méditation de Goenka. Les trois étapes qui composent cette forme ancestrale sont : une pratique respiratoire particulière, une rotation de conscience codifiée (body scan) et une concentration spécifique (Dhyana). Ce chemin est une voie très profonde et est facilement accessible à toute personne.