

HATHA YOGA

LUNDI

16h00 - 17h00

18h00 - 19h00

MARDI

17h15 - 18h15

18h30 - 19h30

VENDREDI

10h30 - 11h30

LIEU : Salle de danse - Complexe sportif de l'Oriette

Le **Hatha Yoga** comporte la pratique de postures, d'exercices de respiration et une approche de la méditation (être en présence avec soi-même). L'objectif est de créer un équilibre harmonieux entre le corps et le souffle ce qui vient apaiser le mental. Le Hatha yoga est souvent considéré comme la base de toutes les autres formes de yoga. Il peut être pratiqué par tous.

ASHTANGA YOGA

LUNDI

19h30 - 20h30

LIEU : Salle de danse - Complexe sportif de l'Oriette

Le **Ashtanga Yoga** est un style de yoga dynamique et précis. Les postures et les transitions s'enchaînent dans un ordre spécifique en synchronisation parfaite avec la respiration. Il existe plusieurs séries de postures. L'objectif est de maintenir la fluidité et le respect du rythme des séquences parfois assez soutenu. Il s'adresse à tous cependant il demande une certaine condition physique.

NOTRE PROFESSEURE



Céline LECLAIR est diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) depuis 2015.

Elle a reçu une formation complète de 4 ans approfondie chaque année par différents stages nationaux de la FFHY. Fondée en 1968 par Shri Mahesh pour promouvoir le yoga traditionnel en France, la FFHY a une certification Qualiopi reconnue par l'état.

Concernant la formation pour le Ashtanga Yoga ainsi que la formation en ayurveda, Céline s'est formée auprès de Jean-Marc Gascoin. Céline enseigne avec beaucoup de douceur et de bienveillance. Son attention est portée sur le souffle, l'ancrage des appuis, le geste juste et l'écoute intérieure. Pour Céline, l'essentiel n'est pas la finalité d'une posture mais le chemin vers celle-ci.

Autre domaine d'expertise :

Thérapeute en médecine ayurvédique.



Mail : clubdetentecosseen@gmail.com