

Cours de Hatha Yoga – Viniyoga

Delphine Boutonnet

Le lundi de 12h15 à 13h15

Du lundi 2 septembre 2024 au lundi 30 juin 2025 (39 séances).
(Hors vacances de Noël et 2^{ème} semaine des vacances de Toussaint, hiver et printemps.)

Tarifs : 275 euros (jours fériés rattrapés) ou 10 euros / séances
Pour s'inscrire, par téléphone (SMS ou appel: 06 25 34 50 09).
Vous pouvez venir directement à l'heure de la séance (une séance d'essai est gratuite) si vous avez oublié de vous inscrire.



Les cours de yoga

Mes cours débutent toujours par un temps de reconnexion à soi par un temps de pose de relaxation.

Il est suivi par un temps de pranayama ou yoga su son (exercices de respiration) qui permet de lâcher l'activité du mental et de se recentrer encore un peu

plus sur soi, de mieux oxygéner le corps qui est souvent sous oxygéné, de renforcer tout notre système respiratoire et notre corps énergétique.

Il s'en suit des postures de yoga dit Asana sous forme d'enchaînements (Vinyasa), de postures de yoga dynamiques et/ou statiques (Hatha yoga et yin yoga) toujours exécutées en lien avec la respiration.





Nous finissons le cours toujours par un temps de méditation (avec différentes techniques) après un dernier temps de pranayama ou yoga du son.

En cours d'année, j'aborde aussi la philosophie du yoga. (Janana yoga ou yoga de la connaissance) dans les cours ou en atelier.

A travers mes cours qui sont progressifs tout au long de l'année, je vous partage diverses techniques de yoga et de méditation afin de vous permettre de connaître et de pratiquer (dans la mesure du possible) toutes les facettes du yoga et de pouvoir les faire chez vous en toute autonomie.

A propos...



Après plus de 16 ans de pratique personnelle dans le yoga et la méditation et étant toujours sur cette voie de découverte de soi dans l'écoute de mon cœur, je continue mon chemin à travers les enseignements laissés par des Maitres tel que Krishnamurti et Sri Ramana Maharshi.

Le yoga est une formidable aventure humaine vers notre âme afin de se réaligner avec notre vraie nature et de jouir pleinement de la vie.

Dans cette époque tourmentée, le yoga est là pour nous permettre de ne pas nous perdre de garder notre alignement ou de le retrouver tout simplement.

