



LES 3 PILIERS

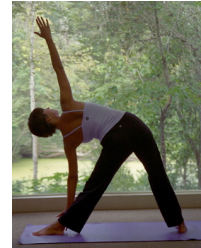
Centre de Yoga et d'Ayurvéd

5 rue Sthrau - 75013 PARIS - Métro Olympiades (L 14) - Bus 27, 83, 62 & 64

TF : 01 45 85 08 03

HATHA YOGA

Le Hatha Yoga est une pratique ancestrale dont le sens étymologique est de relier les polarités (*HA* représente le soleil et *THA* la lune). Mais ses buts peuvent être multiples :



- favoriser une santé physique optimale qui donne de l'enthousiasme pour la vie quotidienne ;
- favoriser le calme du mental ce qui donne un apaisement remarquable et permet de retrouver un sommeil récupérateur si tel est votre objectif, un apaisement intérieur ;
- favoriser les vertus cardinales comme la tolérance, la sérénité, la compassion, ... dans le respect de la religion pratiquée par chacun (e) puisqu'il s'agit simplement d'aborder certaines données philosophiques de sagesse.

La pratique de yoga proposée comporte :

- des exercices préliminaires dynamiques ou statiques,
- des enchainements,
- des postures où l'on s'aventure à ressentir l'immobilité et le calme intérieur,
- diverses pratiques de respiration et de concentration qui amènent à la méditation comprise comme un moment agréable, suspendu entre deux pensées.

Des adaptations personnalisées sont proposées,

- pour permettre de surmonter les difficultés physiques (articulations, musculature) ou psychiques (stress, etc.).

Brigitte MARTIN¹,

Professeur de Yoga²

¹ Formatrice d'Adultes - Créatrice du Centre de Yoga LES 3 PILIERS - Fondatrice de l'Association YAM.

² Diplôme initial à la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga) - 4 rue Aubriot Paris 03. Formations complémentaires en Physiologie Dynamique (Blandine Calais Germain) et, plus récemment, en Yoga de l'Énergie (Géraldine Bole-Lenoir).