

## Le Hatha Yoga

*Le yoga est plus un état d'esprit qu'un ensemble de techniques. Le hatha yoga découle du respect du corps comme instrument de manifestation de l'individu tout entier, comme résultat et dépositaire de toute l'expérience de l'espèce humaine depuis le début de l'évolution, en fait depuis que la vie se manifeste sur terre.*

*Le hatha-yoga se tourne vers l'intérieur du corps. Il ne veut pas construire une musculature imposante, mais agit en profondeur sur les organes, le système nerveux, la respiration. Son but : contrôler pour perfectionner l'individu tout entier.*

*C'est pourquoi le véritable yoga n'est pas ce qui se voit de l'extérieur et la performance acrobatique n'a aucune valeur en tant que telle.*

**André Van Lysebeth.**



## Les bienfaits du Yoga pour tous

L'enseignement est conçu pour s'adapter et répondre aux besoins spécifiques de **chacun**, quel que soit son âge, son mode de vie, la saison, ses capacités et son état de santé.

La pratique du yoga permet de répondre aux besoins de l'Homme moderne : être maître de ses sens et de ses émotions, gérer son stress, prendre du recul par rapport à ses soucis, améliorer sa concentration, accroître son dynamisme, sa joie de vivre.

Maintenir une hygiène de vie, une alimentation équilibrée qui correspond à son âge, à son corps, vivre à son rythme grâce au yoga.

La pratique du hatha yoga est recommandée **aux femmes enceintes** pour leur permettre de vivre une grossesse épanouie, d'être bien préparée à l'accouchement, d'absorber la fatigue durant la période du retour de couches tout en améliorant aussi la sécrétion et la qualité de la lactation pour nourrir le nouveau-né.

Le hatha yoga est enseigné **aux enfants**, dans certaines écoles. C'est pour eux l'occasion de découvrir une activité sans compétition.



## Déroulement d'une séance

Chaque cours s'articule généralement autour:

- **Prise de conscience corporelle:** il s'agit de se mettre en disposition pour rentrer dans la séance. Un échauffement du corps se fait.
- **Asanas - Exercices physiques:** Les asanas touchent les fonctions du corps. Les muscles sont étirés, les organes internes renforcés, la circulation sanguine et lymphatique équilibrée et les glandes stimulées. Les postures sont effectuées en douceur et en **conscience**. Elles calment le mental et préparent le corps pour les exercices de respiration et pour la méditation.
- **Pranayama - Exercices respiratoires.:** Les pranayamas approfondissent les bienfaits des postures. Ils purifient les courants d'**énergie**, équilibrent le système nerveux et augmentent la concentration. Pratiqués régulièrement, ils libèrent les blocages émotionnels, réduisent les tensions mentales, soulagent le **stress** et les états dépressifs.
- **Relaxation:** Grâce aux techniques de visualisation et de concentration un ressourcement et **une détente** en profondeur sont recherchés.



## ***Cours collectifs tous niveaux***

### **Adresse:**

**Trie Château**

**Salle de motricité de l'Ecole primaire**

**Mercredi : 19:45 - 21:00**

**Chaumont en Vexin**

**Salle de danse du Centre Social**

**Jeudi : 19:45 - 21:00**



### **Tarifs:**

**Cours à l'unité: 9 euros**

**Carte de 10 cours datée: 80 euros**

**Cours d'essai gratuit**

***Merci de me contacter pour les modalités et les tarifs des cours particuliers***



**Contact:**

***Mariya Atanasova***

***Professeur diplômée  
de l'Ecole de Yoga Van Lysebeth***

***Membre de la Fédération Inter  
enseignements de  
hatha yoga***

**06 71 35 84 71**

**[mari\\_atanasova@hotmail.com](mailto:mari_atanasova@hotmail.com)**



***Santé,  
Respiration,  
Souplesse,  
Relaxation,  
Bien Être***



**Cours de Hatha yoga  
individuels et collectifs  
Inscription à tout moment**