

Ouvert à tous ! Adhérents ou non de l'association.

STAGE

JAYA YOGA

PRATIQUE DE 3 STYLES

09/04/22

Découvrez
2 styles de yoga
opposés & complémentaires

PARTAGE

BIEN-ÊTRE

DYNAMISME

RESSOURCEMENT

L'objectif de ce stage est de découvrir 3 styles de yoga opposés et complémentaires, l'un lent et l'autre rapide.

Le Hashtanga Jaya Yoga est une pratique qui vise à tonifier, dynamiser le corps et de développer une bonne capacité respiratoire pour être en bonne santé et aussi détoxifier le sang lorsqu'il est associé à une alimentation saine.

A l'opposé, le Jaya Yoga perceptif est une pratique qui vise à se détendre, se recentrer, se déstresser et se relier à sa force intérieure. Le mariage des deux est une excellente méthode pour harmoniser le corps et l'esprit.

LE PROGRAMME

ASHTANGA JAYA YOGA _____

- Méditation
- Echauffement
- Salutation au soleil
- Pratique de la salutation au soleil avec postures de yoga harmonisé avec la respiration et pratique rythmique selon les

principes OFMC et selon les enseignements de l'école.

-Relaxation

HATHA YOGA PERCEPTIF _____

- Pratique des paramètres du mouvement selon l'OFMC
- Pratique des postures de yoga asanas selon les enchaînements de l'école en mouvements lents intérieurs
- Relaxation
- Respiration & méditation
- Bilan final



Eric Jarland



Samedi 9 Avril
14h00 à 17h00



45€/pers.



**Palais des sports Pierre de
Coubertin, Plaisir**

Pour toute inscription, rapprochez vous d'Eric,
06 62 03 04 37 - academieomkidojarland@gmail.com

