



## HATHA-YOGA

### Formation

. Diplômée de l'Ecole Française de Yoga  
<http://www.efy.asso.fr/>

Enseignants :

Patrick Tomatis enseignant dans la lignée yoga Nil Haoutoff

Pascale Brun enseignant dans la lignée yoga dans l'esprit de Dürckheim

### Descriptif du cours

Les cours se déploieront selon un schéma évolutif suivant :

- Des exercices préparatoires (préparations pulmonaires, assouplissements doux de la colonne vertébrale).
- Un enchaînement de postures.
- Une série de postures qui seront tenues en statique.
- Un exercice de souffle ou pranayama.

### Objectif du cours

L'objectif est bien entendu, par cette transmission millénaire et ininterrompue, par l'entraînement sur le corps et la lecture des textes sacrés, d'ouvrir l'élève à ce qu'est l'esprit du yoga.