

Patricia Palluel

HATHA-YOGA et YOGA NIDRA

Formation

- . Ecole Française de Yoga de Paris.
- . Diplômée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.
- . Formation Continue des Professeurs Titulaires de la F.N.E.Y.

Descriptif du cours

Les séances sont consacrées à la pratique du Hatha-Yoga. Elles sont ponctuées par quelques notions de Jnana-Yoga et se terminent par une courte relaxation selon le Yoga Nidra.

Le Hatha-Yoga est le Yoga traditionnel indien. Il comprend la pratique des Postures et du Pranayama (exercices respiratoires énergétiques).

Le Jnana-Yoga est l'approche intellectuelle du Yoga selon la philosophie indienne. Il conduit à la connaissance de soi.

Le Yoga Nidra est un ensemble de techniques de relaxation dont s'est inspirée la Sophrologie. Il permet d'apprendre à se relaxer et à bien dormir pour optimiser sa faculté d'Eveil.

L'effectif est limité pour permettre le suivi de chaque personne, chacun travaillant selon ses possibilités et à son rythme.

Patricia considère le Yoga comme un art de vivre et l'enseigne au Centre Culturel de Courbevoie depuis 1985.

Objectif du cours

NAÎTRE A SOI MÊME
DANS L'UNION DE L'ESPRIT ET DU CORPS

Par une pratique douce, harmonieuse et progressive, chacun est invité à utiliser et développer ses capacités d'intériorisation et d'action.

Toutes les potentialités sont sollicitées, tant sur le plan physique que psychologique : tonicité, souplesse, équilibre, capacité respiratoire, concentration, conscience de soi, détente, gestion du stress.

On peut à tout âge débiter la pratique du Yoga, améliorer sa condition physique en éliminant les tensions et, à condition d'une pratique régulière, accéder au bien-être durable.