



HATHA YOGA

Postures – respiration – préparation à la méditation



La tradition millénaire du yoga nous propose l'expérience des postures corporelles (asana) associées à un travail du souffle (pranayama), accessible à tous.

Le rythme de la séance, la douceur de la progression, l'effort juste conjugué au relâchement, ainsi que la bienveillance de l'absence de toute notion de performance, permettent de s'installer progressivement dans ce qui fonde l'esprit du yoga.

L'attention aux sensations du corps, les instants d'immobilité, et l'écoute attentive du souffle conduisent naturellement à un état de concentration, dans lequel le physique et le psychisme sont reliés et apaisés.

Dans la régularité de la pratique s'ouvre un autre regard.

Pratique guidée par **Pauline de Saint Hilaire**, professeure diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY) <http://www.ffhy.eu>

Présentation

Le cours de yoga proposé est guidé selon l'enseignement traditionnel indien, tel que j'ai eu la chance de le recevoir de Shri Mahesh, de 2001 à 2007.

Shri Mahesh Ghatradyal fut le premier indien à fonder une salle de yoga à Paris, puis une école de formation de professeurs de yoga, devenue aujourd'hui la Fédération française de hatha-yoga (FFHY), qui regroupe 600 professeurs et plus de 11 000 adhérents dans toute la France. Ayant appris le yoga dans un ashram de l'Inde du Sud dès l'âge de cinq ans, il a ensuite œuvré toute sa vie pour promouvoir le hatha-yoga en France dans son esprit traditionnel, et il a écrit de nombreux ouvrages.

Par la suite, j'ai poursuivi la pratique avec sa fille Mira-Baï Ghatradyal Mahesh, ainsi qu'avec Cyrus Fay, aujourd'hui directeur de l'Institut français de varma yoga. J'ai réalisé mon professorat à l'antenne de Paris de la FFHY, et j'ai également continué à me former aux Grandes Terres auprès de Dominique Hummel, directeur de l'antenne Rhône-Alpes.

J'ai à cœur de transmettre une pratique traditionnelle du yoga, dans laquelle l'enchaînement des postures et la respiration rythmée mènent graduellement et naturellement à un état de calme et de concentration, qui ouvre à la méditation.

Le yoga est en effet un outil précieux de traversée de l'existence, véritable « art de vie » (Shri Mahesh), tant il est un retour aux sources, à notre nature profonde.

Étant également psychologue clinicienne, je m'intéresse aux liens entre yoga et psychanalyse, particulièrement l'originare, l'archaïque, l'espace-temps et le silence.

SAISON 2020/2021

Lieu des cours : Association les Grandes Terres, Moulin de l'Yzeron, chemin du Grand Moulin, 69340 Francheville. Salle du 2^{ème} étage.

Horaires : **LUNDI de 9h à 10h15**

Tarifs :

- Forfait à l'année : 300 euros (31 cours dont 1 cours de découverte gratuit).
Possibilité de règlement en trois fois : encaissements en octobre, janvier et avril.
- Forfait au trimestre : 132 euros au 1^{er} trimestre (21/09 au 14/12 soit 11 cours)
132 euros au 2^{ème} trimestre (04/01 au 29/03 soit 11 cours)
108 euros au 3^{ème} trimestre (26/04 au 28/06 soit 9 cours).
Possibilité de déduire le cours de découverte gratuit du forfait trimestriel.
- Carnet de 10 cours : 135 euros.
- Cours à l'unité : 15 euros.

La saison débutera **le lundi 21 septembre 2020** et se terminera **le lundi 28 juin 2021 inclus**, hors vacances scolaires et jours fériés.

Cours d'essai gratuit et inscription tout au long de l'année, tous niveaux.

Merci de venir avec un tapis de yoga (fourniture occasionnelle possible), une petite couverture pour la relaxation, une tenue confortable.

Contact : 06.61.20.01.71 – paulinedsh.yoga@gmail.com

Adhésion de 20 euros (30 euros par famille) à l'association *Les Grandes Terres* obligatoire pour accéder aux activités régulières.

+ Infos : <http://www.lesgrandesterres.org>