



Catherine Ballarin

Relaxologue, Sophrologue,
Professeur de Do In, Professeur de yoga.

Je vous propose au sein du centre des Grandes Terres
des cours de **Hatha-yoga**.

Formée auprès de Cyrus Fay à l'Institut Français de Varma Yoga, les cours de hatha-yoga, que je dispense, reposent sur l'enseignement du yoga traditionnel transmis par Shri Mahesh à mes professeurs: Cyrus Fay, Christine Flassayer, Marc Polly, Dominique Hummel.

Le yoga nous aide à construire un pont entre le corps et l'esprit, l'intérieur et l'extérieur pour se reconnecter à ce profond sentiment d'unité.

Pratiquer le yoga c'est être attentif, écouter son corps, se placer dans la forme corporelle juste, respirer !

En ce sens, le yoga ne se réduit pas à une gymnastique, il ne cherche pas la performance, mais au contraire à vous mener à une pratique bienveillante, à observer tout ce qui se passe en vous, ce qui vous conduit à une meilleure connaissance de vous-mêmes et vous permet de trouver le calme et la paix intérieure.

Le Hatha-yoga, accessible à tous et à tout âge, repose sur un enchaînement de postures basé sur la concentration et l'harmonisation de la respiration. Le rythme collectif se fait sur un même souffle. La place est faite au silence, à l'importance de la pause respiratoire, aux instants de lenteur et d'immobilité.

Horaires des cours:

- **Mardi** : 8h15 – 9h30 / 9h45 – 11h

- **Jeudi** : 18h15 – 19h30 / 19h45 – 21h

Tarifs :

Cotisation à l'année : **300 euros** (Possibilité de payer en 3 fois).

Adhésion aux grandes terres : **20 euros**

Premier cours à l'essai gratuit tout au long de l'année.

Reprise des cours mardi 15 septembre et jeudi 17 septembre.

Renseignements /Inscription: 06.85.69.13.70 ballarin.catherine@orange.fr