

# COURS DE HATHA-YOGA AU BA 160

Salle du DOJO n°2

Selon l'enseignement d'EVA RUCHPAUL



## **Le hatha-yoga...c'est quoi ?**

Le hatha-yoga est une des voies du Yoga, technique de sérénité millénaire originaire de l'Inde.

La méthode développée, associe postures et respirations selon l'enseignement mis au point par Eva Ruchpaul, première femme à structurer une pédagogie du yoga

## **Le hatha-yoga... pour qui ?**

Tout adulte désireux de faciliter un meilleur équilibre nerveux et d'exercer son corps. Passé l'adolescence, aucune limite d'âge pour commencer. Les personnes en cours de traitement seront invitées à demander un avis médical.

## **Le hatha-yoga...**

***Ce qu'il ne pourra pas vous donner...***  
souplesse d'acrobate, éternelle jeunesse, invulnérabilité, perfection, supériorité.

## ***Ce qu'il pourra vous apporter...***

endurance nerveuse, vitalité physique, autonomie dans le choix de vie, appétit d'entreprendre, connaissance de soi sans jugement, une progression lente et régulière, plaisir à respirer.

## **Une séance...ça se passe comment ?**

**Posture(s)** de mise à niveau : Préparation(s) visant à assouplir les principales articulations (dos, épaules, hanches)

Postures en suspension de souffle : certaines postures ne durent que le temps de cette suspension non forcée, après inspiration ou expiration.

Postures en respiration constante.

**Respirations** entre chaque posture, un temps de récupération :

- assis ou allongé, l'élève en état de neutralité accueille ses sensations,
- puis il se met à l'écoute du rythme naturel de sa respiration,
- enfin il s'offre une grande respiration ; celle-ci comporte deux suspensions de souffle de durée égale : l'une après l'inspiration, l'autre après l'expiration.

## **Et la spiritualité ? Qui peut la définir ?**

Cette pratique de hatha-yoga cultive l'attention au corps et au souffle, et apporte la découverte du silence intérieur. À chacun d'orienter sa recherche selon sa sensibilité.

## **Horaires des cours**

**Mardi : de 8h30 à 10h00  
de 10h à 11h30**

**Mercredi de 16h30 à 18h00**

**Vendredi de 18h à 19h30**

Pour tous renseignements vous pouvez me contacter au  
77.554.64.40 – Isabelle Hourchani