

TARIFS ANNUELS 2008/2009
(de septembre 2008 à juin 2009)

Le yoga, comme un « ART »

Tout est beauté, paix, harmonie, dans le yoga. Aucun geste, aucune posture ne détourne l'homme de sa vocation, de sa dignité: bien au contraire!

Le yoga met en valeur ce qu'il y a de noble dans la verticalité et la fluidité de l'être pour l'ouvrir au dépassement et à la transcendance.

Même la laideur à priori d'un corps disgracieux, d'un dos courbé par le poids des soucis, d'un visage trop dur, d'un ventre trop lourd... Tout est peu à peu transfiguré dans la lumière d'un mouvement libérateur où les tensions s'apaisent. La chair retrouve à la fois sa fermeté vitale et son élasticité presque aérienne.

C'est vraiment la rencontre et la réconciliation du corps et de l'esprit à l'école des estampes japonaises...

Un détenu

Bormes les Mimosas

1 fois par semaine : 100 €/an

2 fois par semaine : 150 €/an

Le Lavandou

1 fois par semaine : 100 €/an

Hyères

1 fois par semaine : 150 €/an

2 fois par semaine : 210 €/an

La Londe

1 fois par semaine : 100 €/an

2 fois par semaine : 150 €/an



**A travers ton corps,
Je vois les étoiles,
Je vois la mort et la vie,
Je vois le silence.**

Extrait de
« Sujata Bajai, l'ordre du monde »

SAMANAYOGA

Association loi 1901



Michèle BRACCO

Professeure diplômée de la
Fédération Française
de Hatha Yoga
Centre de Relations Culturelles
FRANCO - INDIEN
Reconnu d'Utilité Publique

Initiée au Toumo par M Daubard

Tel : 04 94 71 31 09
Port : 06 17 43 14 60

Qu'est ce que le YOGA ?

Le yoga est né en Inde dans les temps reculés. Les traces les plus anciennes ont été retrouvées lors des fouilles archéologiques dans l'actuel Pakistan sur les sites datant d'environ 2 500 ans avant J-C. Il s'inscrit donc très profondément dans le patrimoine culturel et philosophique de la tradition indienne.

Vu de l'extérieur, une séance de Hatha-Yoga consiste à prendre un certain nombre de positions (postures où âsana) en suivant les indications du Professeur notamment pour le rythme des respirations.

Il existe des milliers de postures dont 84 sont particulièrement importantes : postures debout, assises, sur le dos, couché sur le ventre, à genou, etc ...

Le travail postural est rythmé sur le mouvement respiratoire que dirige le Professeur. Par sa voix celui-ci conduit les élèves avec précision, douceur et cependant fermeté dans la pratique des âsanas, du prânâyama et de la relaxation qui sont les trois points clés d'une séance classique de Hatha-Yoga.

Le travail de l'élève consiste à s'efforcer de prendre la position demandée en contrôlant sa respiration, en se concentrant sur le travail du corps et en cherchant à éliminer toute tension extérieure. C'est ainsi qu'il pourra profiter au mieux des bienfaits du Yoga. Chaque posture et chaque technique ayant des effets spécifiques.

Cependant le Yoga n'est pas seulement une discipline posturale, c'est aussi une méthode directe, immédiate et positive pour développer harmonieusement le corps et l'esprit.

Michèle BRACCO,

enseigne le Hatha-Yoga traditionnel

Depuis 4 ans

- à Bormes les Mimosas à Bormisport,

Le lundi de 17 h à 18 h 30

Le jeudi de 19 h à 20 h 30

Pour la 2ème année

à Hyères Centre, 16 rue Brossolette

Le lundi de 9 h 30 à 11 h

Le mercredi de 19 h à 20 h 30

À la rentrée

- Au Lavandou (salle de danse 2)

Le vendredi matin de 9 h 30 à 11 h

- à La Londe

Le mardi de 19 h à 20 h 30

Le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30

(rue des Poilus)

Pour tous renseignements
et inscriptions

Tel : 04 94 71 31 09

Port : 06 17 43 14 60

Mail : michele.bracco@wanadoo.fr

1ère séance GRATUITE