



Enseignement du



**SAMYOGA**

Association Loi 1901

## **ATELIERS D'APPROFONDISSEMENT DU YOGA**

### **Pour qui ?**

Ces ateliers s'adressent aux pratiquants avancés qui souhaitent devenir autonomes dans leur pratique et approfondir leurs connaissances à travers la théorie des différentes techniques : postures, respirations et étude des textes.

### **Dans quel but ?**

Ces ateliers vont stimuler votre intérêt pour le yoga et ses sources. Ils vous feront avancer dans votre pratique et vous permettront de découvrir la richesse des techniques ainsi que leurs applications.

Ils sont aussi un moyen efficace pour devenir plus autonome sur de nombreux plans : santé, relations humaines, paix intérieure, voire épanouissement spirituel.

### **Comment ?**

Perfectionnement du pratiquant par l'enseignement de :

- Théorie et pratique des principales postures.
- Construction de pratiques, expérimentation et observation.
- Théorie et pratique des techniques respiratoires.
- Philosophie du yoga selon le Yoga-sûtra de Patañjali.
- Anatomie et physiologie appliquée au yoga.

### **Qui, où et quand ?**

Ce cursus de 5 ateliers est animé par Olivier CASTOR, professeur de yoga diplômé de l'Institut Français du Yoga et professeur de Yoga thérapie.

Les ateliers se dérouleront sur 5 samedis, de 9h00 à 18h00, sur la Motte.

Ces 5 journées sont liées et les personnes intéressées s'engagent pour une année complète.

### **Inscriptions et tarif**

Les personnes intéressées doivent s'inscrire par e-mail (places limitées).

Possibilité d'informations sur le tarif par e-mail.

### **Dates**

Possibilité d'informations par e-mail.

**Contact :** [olivier.castor@orange.fr](mailto:olivier.castor@orange.fr)