

Matinées Yoga proposées par Yves BOIFFIER

Quand ? :

- Dimanche 21 novembre 2021
- Dimanche 23 janvier 2022
- Dimanche 3 avril 2022

Horaires : de 9h30 à 12h30

Où ? :

MJC Roguet
9 rue de Gascogne
31300 Toulouse

Tarifs :

- normal : 30€
- adhérents MJC Roguet : 25€
- petits revenus : 20€

Pour qui ? :

Pour tous ceux qui le souhaitent. Il n'y a pas de « niveaux » dans les pratiques. Ces cours ne sont pas prévus pour une première découverte du yoga, mais les néophytes motivés seront acceptés.

Par qui ? :

Yves Boiffier, professeur certifié par l'Ecole Française de Yoga Midi-Pyrénées (E.F.Y.M.P) depuis 2008, secrétaire adjoint de l'Institut Français de Recherche en Yoga (association dédiée à l'enseignement de Gérard Blitz).

Pour quoi faire ? :

Ces trois matinées d'approfondissement sont proposées pour prendre le temps de pratiquer sur une durée plus longue que les cours en semaine, à un moment de plus grande disponibilité.

Le thème principal sera « prana yuktam » : le souffle régulier.

La respiration est une composante essentielle de la pratique du yoga et la première source de notre vitalité. Par une pratique progressive nous prendrons conscience des aspects corporels et « énergétiques » de la respiration et nous approcherons les postures, le *prānāyāma*, les *mudra* et les *bandha* associés.

Les aspects « théoriques » seront abordés par des causeries.

S'inscrire ? : par mail : yboiffier@gmail.com

le groupe sera limité à environ 12 personnes.

(<https://yvesboiffier.yoga>)

