



aloka

YOGA

Informations pratiques et règlement intérieur

Le yoga traditionnel et intégral que nous pratiquons a pour but de nourrir les systèmes des corps physiques et énergétiques, du mental et des émotions, tout en facilitant l'évacuation des différentes tensions. Les cours d'Aloka Yoga sont dispensés par deux professeurs : Andrée Holock de l'Ecole de Yoga Saraswati[®], diplômée également dans la psychologie de l'enfant, ainsi que dans les traditions orientales ; et Chantal Ducloyer, institutrice formée au yoga sur chaise par Jeannot Margier.

Matériel à apporter et informations complémentaires : Vous pouvez apporter à chaque séance un tapis de yoga, un coussin de méditation (hatha yoga seulement) et une couverture. Habillez-vous de vêtements souples, et évitez de manger juste avant le cours. Si vous n'avez pas le matériel nécessaire, sollicitez l'association.

Tarifs : Contactez l'association ou consultez le site web. Nous tenons à ce que les finances ne fassent pas obstacle à votre pratique. Sachez que tous les tarifs sont ajustables selon les budgets.

Absences : Les absences ponctuelles des pratiquants ne sont pas remboursables. Si exceptionnellement la professeure doit s'absenter, soit elle sera remplacée par un professeur de yoga qualifié, soit la séance sera rattrapée à une date fixée à l'avance.

Nous vous proposons :

- *Hatha Yoga* : Postures (asana), respirations (pranayama) et méditation traditionnelle. Cette pratique vise à fortifier et revitaliser le corps physique et à amener l'équilibre, la détente et le ressourcement en énergie. Ouvert à tous.
- *Yoga sur Chaise* : Du hatha yoga pour ceux qui sont plus confortable sur une chaise que sur le sol. Ouvert à tous.
- *Vinyasa Yoga* : Une forme dynamique de hatha yoga traditionnel, tout dans l'enchaînement des mouvements. Destiné aux pratiquants confirmés ou sportifs.
- *Pranayama et Méditation* : Pour mieux respirer et maîtriser son énergie.
- *Soirées Kirtan* : Chant de mantras accompagné par instruments musicaux et rythmes indiens. Ouvert à tous, y compris les enfants.
- *Stages et séminaires* : Thèmes passionnants et divers, avec des enseignants de haut niveau, en collaboration avec d'autres associations, pour adultes, pour enfants...

Renseignements : Andrée HOLOCK
Tél : 06 47 46 61 90
alokayoga.fr@gmail.com

Site web : <http://alokayoga.weebly.com>