



## YOGA VITALITE

**Professeur : Marie Jeanne Campagne**

**☎ : 07 88 59 86 76 ou 04 94 33 81 85**

**✉ : [marie-jeanne.campagne@wanadoo.fr](mailto:marie-jeanne.campagne@wanadoo.fr)**

### OBJECTIF

Faire découvrir le yoga à ceux qui le souhaitent afin d'améliorer la concentration, l'attention, l'équilibre, apprendre la détente, la relaxation, la respiration consciente, la visualisation et la pleine conscience.

### FORMATION

Je pratique le yoga depuis 1989 et suis diplômée de l'Institut International de Yoga fondé et dirigé par Yogi Babacar Khane.

Chaque année je participe aux stages de perfectionnement organisés par Maître Khane : un à deux séminaires de 5 jours.

### ENSEIGNEMENT

L'originalité de l'enseignement de Maître Khane réside dans la synthèse entre les trois grandes formes de yoga :

- ***Yoga égyptien***

Il se caractérise par une ***maîtrise de la verticalité*** que la posture soit assise, debout ou agenouillée. Il sculpte le corps, rééduque l'appareil locomoteur et favorise la concentration dans l'activité.

- ***Yoga chinois***

Il s'agit d'une des formes particulières de Kung-fu regroupées sous le nom de « styles internes ».

C'est essentiellement une discipline intérieure qui conduit à la *maîtrise de soi, au contrôle de l'énergie.*

- *Yoga indien ou Hatha Yoga*

Il insiste davantage sur *la détente, la souplesse et la respiration.*

Ces trois formes de yoga sont complémentaires : le yoga indien étire et assouplit, le yoga égyptien et chinois dynamisent et fortifient, sculptent et redressent le corps et agissent sur le mental. Leur association permet au pratiquant de bénéficier pleinement des avantages propres à chacune des voies et de *progresser en toute sécurité.*

Les techniques égyptiennes ou chinoises de rééducation et de renforcement de la charpente musculaire et ligamentaire sont une excellente préparation du corps aux postures de Hatha yoga

## LES COURS

Les cours sont dispensés à la salle Saint Roch, avenue Jules Ferry à Solliès ville et reprennent le mardi 19 septembre 2017.

Les deux premiers cours sont gratuits pour les débutants.

## HORAIRES

Mardi matin	9h30 à 11h	(accueil à 9h15)
Mardi soir	18h30 à 20h	(accueil à 18h15)
Jeudi soir	18h30 à 20h	(accueil 18h15)

## TARIFS

60€ par trimestre pour 1 cours par semaine

100€ par trimestre pour 2 cours par semaine

Les cours durent 1h30

10 cours sont dispensés par trimestre et au moins un stage de 3 heures le samedi après midi.

Le paiement se fait au début de chaque trimestre et uniquement par chèque.

**Le yoga est accessible à tous et à tous les âges, la souplesse n'est pas nécessaire pour le pratiquer.**

**C'est une discipline qui agit sur le physique et le mental, il nous permet de créer l'harmonie en soi.**

**C'est une école de prise de conscience et de maîtrise de soi.**

**La règle est : respecter son corps, doser ses efforts et s'arrêter au moindre signe de gêne ou de douleur (pas d'esprit de compétition avec soi-même ou avec les autres).**

**Le yoga est un véritable art de vivre générateur de bien-être.**

**JE VOUS INVITE A ESSAYER.**