



Natha Yoga

Avec Théo depuis 2017

Qu'est-ce que le Natha Yoga ?

Le natha est une pratique de yoga sur tapis. Sa spécialité est une **respiration rythmée** pour canaliser l'attention et recentrer l'être humain. Bien respirer c'est bien vivre. Nous recréons par la respiration une santé physique, une stabilité émotionnelle et une pensée légère et créative.

Grâce aux **postures physiques** le natha redynamise, muscle et assouplit le corps. Il peut guérir des problématiques physiologique telle que des problèmes de digestion, de circulation sanguine ou ostéoarticulaires. On retrouve une amplitude dans nos gestes et la joie d'utiliser notre corps !

La **respiration** régule et harmonise les émotions, le stress, les problèmes d'attention, les troubles du sommeil, les angoisses ...

La **concentration** ramène les pensées dans l'instant. Cela donne plus de puissance et de ressources pour vivre le quotidien!

En pratique nous combinons petit à petit plusieurs éléments : la respiration, le corps physique, une visualisation, un son (mantra), et des gestes (oculaires et autres). C'est une pratique complète et détaillée partagée pas à pas.

Comment ?

Et pour qui ?

- Pour tout le monde : débutant ou pratiquant de yoga souhaitant découvrir le souffle
- Des groupes de 1 à 15 personnes
- Des séances de 1h à plus !
- En salle ou en extérieur



Qui suis-je ?

Je découvre le yoga en 2014 et je suis toujours en formation !

Ma première pratique du yoga fut le hatha yoga en Inde. J'ai ensuite pratiqué différentes formes de méditation (bouddhiste/hindou) et des arts martiaux (kalari payathu) ainsi que l'ayurveda (médecine traditionnelle indienne).

De retour en France j'ai cherché une pratique complète qui regrouperait ces aspects et m'accompagnerai au quotidien. Je l'ai trouvé en 2018 dans le natha yoga.

J'y trouve une précision et des explications sans tabou ni dogme. C'est une vision du monde esthétique et cohérente. C'est une danse des souffles et des saveurs vers l'ivresse d'un moment de légèreté.

Plus d'informations : Catevayoga.fr

Contact : 06.05.48.05.09 ou catevayoga@gmail.com

Lieux et horaires :

Mardi : RODEZ - Adapté sur chaise : 15h - 16h

RODEZ - Natha Débutant : 18h30 - 20h

Jeudi : RODEZ - Natha tous niveaux : 9h - 10h30

RODEZ - Natha tous niveaux : 12h15 - 13h15

RODEZ - Natha intermédiaire : 19h - 20h30

Les cours démarre le 10 septembre jusqu'à fin juin !

Le cours d'essai est offert toute l'année.

Tarifs :

5 séances : 60€ (*soit 12€ la séance*)

un cours par semaine : tarifs réduits (chômage, rsa, petite retraite, etc) : 276€ (*soit 7€ la séance*)

un cours par semaine : tarifs normal : 315 € (*soit 8€ la séance*)

illimité : 470€ (*le deuxième cours à moitié prix*)