



*Sophie Moreau*

Formée au Hatha Yoga à l'École Nationale de Professeurs de Yoga ENPY  
Formée à la Yogathérapie à l'Institut Français de YogaThérapie IDYT  
Diplômée et Membre de la Recherche sur le Yoga dans l'Éducation RYE

# Découvrir le Hatha Yoga

Locaux d'Enjoyoga  
16 rue de Bel Air  
79000 Niort

*S'aligner, respirer, s'intérioriser*

Outil merveilleux dans la connaissance de soi, le développement personnel et le renforcement du corps, le yoga ouvre les portes de notre potentiel. Le yoga se pratique sur un tapis, mais surtout dans les mille et une petites actions du quotidien. Exercer, respirer, nourrir, méditer, le chemin du yoga nous fait progresser dans l'équilibre.

Forte de plus de dix années de pratiques et de plus de 4 ans d'enseignement auprès d'enfants puis d'adultes, je transmets la discipline du Hatha Yoga après m'être formée au R.Y.E. (Recherche du Yoga dans l'Éducation) et à l'E.N.P.Y. (selon l'enseignement de TKV Desikachar). Pour approfondir les aspects thérapeutiques liés au yoga, je poursuis une formation de yogathérapeute avec le Dr Lionel Coudron (Institut Français de Yogathérapie).

Le mot «Ha-Tha» signifie union des énergies du corps (le Yin et le Yang chinois). Le hatha yoga est non compétitif avec une qualité d'écoute corporelle. Chacun va à son propre rythme. Il vise à maintenir une bonne vitalité et santé à tout âge.

### Citation

*" Je reste convaincu que nous pouvons aller vers une société meilleure.  
Mais ça ne peut pas être un objectif mesurable, planifiable, maîtrisable.*

*C'est un voyage : un pas après l'autre, une action après l'autre, attentif à ce qui, imprévu, émerge et nous appelle. "*

**Satish Kumar, Ecrivain et pédagogue indien**

### **1 SEANCE DECOUVERTE GRATUITE**

Toute l'année  
Du dimanche 27 septembre 2020  
au dimanche 20 juin 2021

### *Cours collectifs*

Séance classique (dimanche)

### *Horaires*

Dimanche de 10h30 à 11h30 (voir dates)

### *Tarifs*

cours à l'unité / 11 euros  
carte de 10 cours / 95 euros  
carte de 20 cours / 180 euros

### *Contactez-moi par mail ou téléphone*

contact 07 86 74 81 20 / 09 75 44 61 52

mail [sophiemoreau411@gmail.com](mailto:sophiemoreau411@gmail.com)

N°SIRET 877 573 253 00011 APE : 8551Z

### **Dates des 21 cours (dimanche)**

septembre 27

octobre 4 et 11

novembre 8, 15 et 22

décembre 6 et 13

janvier 10, 17 et 31

février 28

mars 7, 14 et 28

mai 2, 9 et 30

juin 6, 13 et 20