



Cours de Yoga et Méditation

23 janvier 2019



Tous les lundis de 20h15 à 21h30 à la Salle St-Bruno, [l'Air ivre](#) propose des cours de yoga et méditation animés par Aurélie Delarue.

Ce cours offre un temps pour soi tout en douceur qui permet de se recentrer. La pratique du yoga et la concentration sont soutenues par des connaissances anatomiques précises, et la sollicitation des perceptions internes et externes. Le corps et l'esprit sont stimulés à parts égales et fonctionnent dans une harmonie retrouvée.

Après enchaînement d'une série de mouvement pour délier et assouplir le corps, nous finirons par une méditation somatique : il s'agira de porter un focus sur l'espace interne du corps à travers des indications anatomiques. Cela calme le système nerveux, libère la respiration, et soutient les processus de régulation autonome du corps.



Votre professeur :

Aurélie Delarue, danseuse, chorégraphe, pédagogue

Aurélie Delarue enseigne depuis 12 ans à Paris. Elle est professeur de Vinyasa Yoga diplômée de la Fédération Française de Yoga Gérard Arnaud (2008) et certifiée en éducation somatique par le mouvement (2015) et praticienne de Body-Mind Centering® (2017).

Passionnée par le potentiel du corps et la relation corps-esprit, elle propose à ses élèves d'être attentifs aux perceptions internes (la physiologie du corps vivant) et externes (les autres, l'environnement) avec des axes précis. Cette pratique élargit l'éventail gestuel et les façons d'être ici, en relation à soi et aux autres.

Tarifs des cours :

Cours d'essai 10 euros

Forfait annuel* : 420 euros (tarif plein) / 330 euros (tarif réduit)

Carte 10 cours* : 165 euros (tarif plein) / 150 euros (tarif réduit)

*Adhésion obligatoire pour le forfait et la carte

- Emplacement :

Accueil > A la une > Actualités >

- Adresse de cet article : <https://gouttedor-et-vous.org/Cours-de-Yoga-et-Meditation>