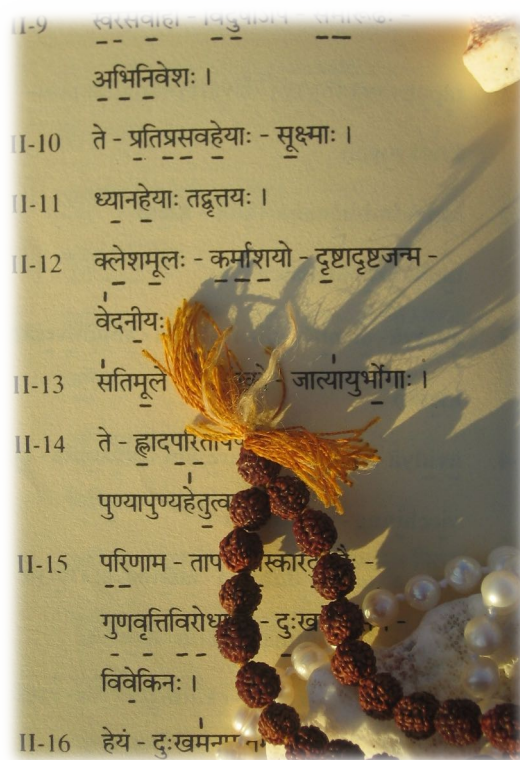


Une étude du Yoga-sūtra de Patañjali

Cours individuels en ligne ou en présentiel



L'étude du Yoga-sūtra de Patañjali, fréquemment sollicitée par les enseignant-e-s de Yoga est ouverte à toutes et à tous ! Le seul prérequis est votre aspiration sincère à apprendre.

Souvent considéré comme l'un des textes les plus importants du Yoga, le Yoga-sūtra de Patañjali a distillé ses perles de sagesse à travers les siècles. Elles parviennent jusqu'à nous afin de perpétuer des enseignements qui sont toujours d'actualité et qui se transposent aisément dans notre quotidien.

Cette philosophie enseignée en cours individuels, à votre rythme et selon vos besoins vous permettra d'approcher l'essence du Yoga et de comprendre les fondements d'une pratique devenue si populaire à travers le monde.

Matériel

Un support de cours vous sera transmis à titre gracieux. Il est recommandé de se procurer [l'ouvrage de Frans Moors](#)

Tarif

CHF 70.-- le cours de 60 min.

CHF 280.— pour 5 cours.

En ligne

Skype / Meet / Zoom

En présentiel

Ruelle de l'Aurore 16

2300 La Chaux-de-Fonds

Votre enseignante

Sujatha Henry a étudié auprès de Malek Daouk à l'E.F.E.Y. à Lausanne où elle a obtenu le diplôme décerné par la Fédération Yoga Suisse. Elle est également titulaire du Certificat de Yoga thérapeute Viniyoga International et du Certificat d'enseignante de récitation védique, tous deux délivrés par le KHYF (Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation) en Inde, où elle a étudié auprès de Madame Menaka Desikachar et Dr. Kausthub Desikachar. Profondément reliée à la tradition de Śrī T Krishnamacharya et de son fils TKV Desikachar dans le sud de l'Inde, Sujatha poursuit la transmission de cet enseignement en adaptant les messages du Yoga à des publics dont les besoins varient : support thérapeutique, accompagnement spirituel, ateliers de chant védique et de philosophie, cours sur mesure pour cadres et dirigeants. Témoin attentive des effets du Yoga sur l'individu, le groupe et son environnement, Sujatha est dans la quête perpétuelle de "ce qui relie à l'Essentiel". Elle-même reflet d'un double héritage culturel, elle propose un travail intérieur créatif afin d'adapter les enseignements reçus en fonction des capacités de chacun.e.



Renseignements et rendez-vous

Sujatha Henry - yoga.sujatha@yahoo.com

Tél. & WhatsApp 078 221 21 29

