



CATCO

Éveil au Yoga

(à partir de 4 ans)

Centre d'Arts Traditionnels et Culturels Orientaux



JOIE

ÉCOUTE

DÉTENTE

SOUPLESSE
SOUFFLE

les P'tits Yogis

OUVERTURE

"Un Espace de Vie
et de Santé"



Tout niveau, tout âge - Cours de groupe et particuliers
1 cours d'essai gratuit pour chaque discipline - Inscription toute l'année

+ d'infos sur www.catco.eu



CATCO

Yoga & Toumo

Kyudô

Tai Chi Chuan & Qi Gong

Wing Tsun Kung Fu

Aïkido & Armes japonaises

Katori Shintô Ryu

Éveil au Yoga

Za Zen

Cultiver son jardin intérieur pour vivre son Idéal : QUI SUIS-JE ?

Séances de yoga ludiques et pédagogiques qui alternent :

▲ **souffle** : connaissance de sa respiration :
lavage du nez, se moucher, bailler, éternuer...

▲ **yoga à deux** : coopération, échange, respect, partage :
ouverture aux autres

▲ **postures** : perception du corps avec musique et
petit matériel : **équilibre, souplesse, attitude...**

▲ **chant** : mantras : **voix, vibration, union, rythme...**

▲ **mandalas** : concentration, expression de son monde
intérieur, imagination

▲ **yoga du rire** : joie de vivre, bien être, lâcher prise

▲ **réflexion** : non violence, vérité, joie, tristesse... :
prise de conscience, éveil au bonheur

▲ **relaxation** : théâtre d'images et contes :
invitation à la détente, à l'écoute, à la tranquillité

