



YOGA

Vie - Santé - Force



Yoga Pharaonique
Hatha / Rāja-Yoga indien
Yoga Taoïste chinois
Pranayama / Relaxation

JURIENS

salle villageoise

soir : mercredi 18h45 à 20h00

LA CHAUX

salle villageoise

matin : mercredi 09h30 à 10h45

soir : jeudi 16h45 à 18h00

CHEVILLY

salle villageoise

soir : jeudi 18h30 à 19h45

session trimestrielle : frs 240.-

T 024 441 62 68 / SMS 079 712 83 57



Nathalie Berthoud

Initiation au Yoga à 18 ans en Allemagne et à 20 ans lors d'un stage d'Uwe Franz à Les Granges (VS), automne 1985.

Dès 1987 fidèle élève de l'école de Samuel Chappuis à Cossonay, Penthelaz et Cuarnens, apprentissage du Hatha-Yoga selon l'enseignement de André Van Lysebeth.

Formation d'enseignante à l'Institut International de Yoga Y.B. Khane dès 1998, obtention du diplôme de l'Ecole en 2008, dès lors participation régulière aux séminaires de perfectionnement en pédagogie du Yoga.

Début de l'enseignement en salle à Fey en sept 2000, à Poliez-le-Grand, Oppens et Echallens dès 2004, à Juriens et Cuarnens dès 2013 et 2015.

Parallèlement :

Cours hebdomadaires au sein des Maisons d'arrêts et préventive, prison La Croisée à Orbe sur 2002-2003.

Yoga pour enfants et ados à Poliez-le-Grand de 2004 à 2010, et cours d'initiation à l'école professionnelle de Marcelin à Morges de 2011 à 2016.

Cours « plein air » à la piscine d'Orbe en été 2008, et organisation de journées « randonnée et yoga » dans les Alpes et le Jura, à pieds et en raquettes depuis 2008...

L'enseignement proposé s'appuie sur une solide expérience du hatha-yoga et de la synthèse réalisée par Yogi Babacar Khane entre le yoga égyptien, le raja-yoga de l'Inde et le yoga taoïste chinois.

Par ses aspects dynamiques et thérapeutiques, cette pratique s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent rester en forme jusqu'à un âge avancé, ainsi qu'à celles qui cherchent un approfondissement de leur spiritualité, sans rompre avec leur tradition.

Le Yoga Pharaonique est une discipline dynamique et à la portée de tous qui rééduque l'appareil locomoteur, régénère l'organisme et aide à être plus concentré, dans les activités quotidiennes, professionnelles et sportives. C'est aussi une voie vers la méditation.

Le Kung-Fu (styles internes ou Nei Shia) est une forme chinoise de yoga sans rapport avec les arts martiaux. Le Kung-Fu rajeunit, développe le self-control, prévient les rhumatismes, masse et tonifie les organes internes, développe l'endurance, la stabilité intérieure, la capacité respiratoire et la musculature.

Le Ch'i Kong est une technique chinoise qui vise à prendre conscience de l'énergie vitale, le Ch'i, et à améliorer sa circulation, pour une meilleure santé.

Le Raja-Yoga indien permet d'apprendre à se détendre profondément, à lutter contre le stress, le trac, l'insomnie et l'émotivité. Il est une voie vers la méditation et la Réalisation.