

Hatha Yoga est une discipline millénaire venue de l'Inde. Elle a évolué au fil du temps et des lieux. Elle a été codifiée et séquencée, il y a un peu plus de 100 ans par Krishnamacharya, considéré comme l'un des pères de l'expansion du yoga en occident. Cette discipline s'appuie sur la prise de posture corporelle associée à la maîtrise du souffle pour emmener l'esprit à un espace de vacuité. Ceci s'adresse à toute personne cherchant une compréhension intime et profonde envers elle-même et le monde, marchant sur un chemin de ré-union, d'unité.

Magali Rossé est professeure de Hatha Yoga diplômée par la fédération française. Elle enseigne depuis 2018 auprès d'un large public, comptant notamment des personnes en situation de handicap, et pratique le Hatha Yoga depuis plus de 21 ans. Depuis la fin de sa formation, Magali intervient ponctuellement auprès du centre de formation de la FFHY, complétés par des retraites Vipassana, des méditations pleine présence et des massages aux bols tibétains.

"A travers le yoga, j'entends des messages de bienveillance concernant l'individu dans sa globalité, une prise en charge de tous ses écosystèmes. Le yoga est un art de vivre, une philosophie que j'ai, jour après jour, adoptée. Aujourd'hui, pleinement épanouie dans cette pratique, je suis gratifiée de pouvoir vous la partager."