



Yoga signifie UNION, UNITE. C'est l'union du corps et de l'esprit, du corps et du souffle, l'unité avec toute chose.

Le yoga est une science ancienne qui s'appuie sur le corps afin d'avancer dans un processus d'évolution.

Ce n'est ni un sport, ni une gymnastique, il n'y a pas de compétition avec les autres, ni même avec soi-même.

Il est demandé de se détacher de toute idée de compétition, de challenge, de défi à relever ou de prouesses à effectuer.

On est attentif à son corps, aux signaux qu'il envoie. Chacun évolue à son rythme sans brûler les étapes, avec l'histoire de sa vie, son parcours. Tout est affaire d'équilibre, de fluidité.

Nous pratiquons entre-autre, le HATHA YOGA, qui combine des postures afin d'équilibrer le corps, l'esprit, en y associant le souffle. Les asanas (postures), sans être acrobatiques, font travailler le corps, l'étirant en souplesse, et tonifient les muscles en profondeur, ligaments, articulations, la colonne vertébrale ainsi que tous les organes internes dans un processus d'auto agrandissement.

Nous y associons des exercices de respiration (pranayama) qui tendent entre-autre à se rapprocher de la paix intérieure, réconcilier corps et esprit.

Ce qui nous amène à vivre pleinement le moment présent, au présent de nous-même.

Les séances posturales associées à l'énergie du souffle sont des préparations idéales à des pratiques spirituelles plus profondes comme la méditation.

La pratique du yoga postural, de la respiration consciente, de la détente profonde, l'art de la méditation sont autant de façons concrètes, simples et puissantes de maintenir, entretenir et préserver notre santé.

Ce qui favorise l'émergence et le maintien d'un état d'équilibre, d'harmonie corporelle, émotionnelle et mentale.

Si vous souhaitez plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter, et à venir essayer.

Namastè

yoga.energie.detente.01@gmail.com

www.facebook.com/yogaenergie01

Bernadette : 06 31 12 94 65

Nathalie : 06 78 03 06 15