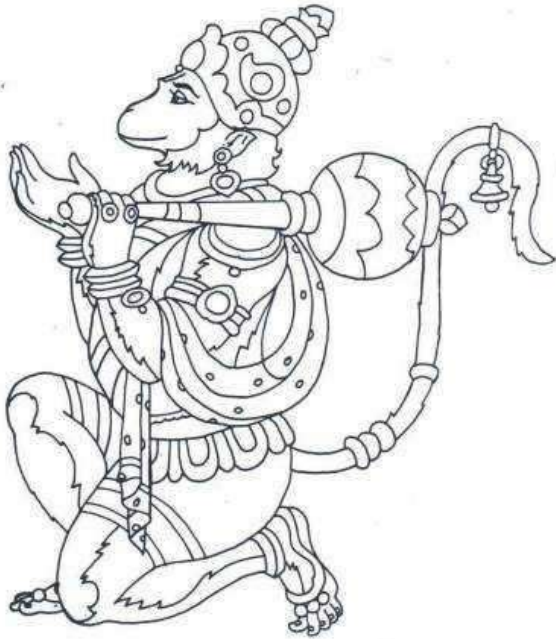


Qu'est-ce que le yoga:



Le yoga est une discipline née en Inde il y a plusieurs milliers d'années. Cette discipline est encore, de nos jours, très pratiquée dans ce pays, à des fins soit spirituelles (avec un enseignement donné de maître à disciple), soit thérapeutiques (l'Ayurveda, médecine traditionnelle indienne, utilise le yoga dans ses prescriptions).

Le yoga s'est développé en Occident depuis une cinquantaine d'années. Son but est l'intégration, l'union, l'équilibre des différents aspects de la personne (physique, intellectuel, émotionnel, spirituel). Le hatha yoga utilise les différentes énergies qui sont en nous pour les harmoniser, les fondre dans l'unité. Cette pratique utilise principalement des postures ou « asanas », un travail respiratoire et énergétique, le « pranayama », la relaxation, des exercices de concentration et de méditation ...

La pratique du yoga, c'est aussi la concentration qui accompagne le travail physique. C'est donc redécouvrir le plaisir d'être totalement dans ce que l'on fait, en se détournant de son vagabondage mental. On peut alors être dans l'instant présent, ici et maintenant.

Le contrôle et l'apaisement du mental sont aussi essentiels que les bienfaits purement physiques de la pratique (assouplissement, accélération de la circulation, massage des organes internes, détoxification, relâchement des tensions ...)

(Source : site veronique-cancel-yoga)

Cotisation pour l'année : 200 euro à l'association, réglable en 3 fois et 28 euro pour la FFHY.

Tarif régressif lorsque les cours sont commencés en cours d'année.