

Présentation du yoga Tradition Viniyoga

Quels sont les effets de la pratique du yoga ?

Le yoga a de nombreux bénéfices :

- 1- Rendre le corps souple et tonique
- 2- Renforcer le système nerveux et améliorer le système physiologique
- 3- Augmenter notre énergie et éveiller nos potentiels latents
- 4- Avoir confiance en soi et en la vie
- 5- Obtenir le contrôle du mental afin de réduire le stress et les pensées négatives
- 6- Etre dans la paix et la joie
- 7- Bénéficier d'une meilleure connaissance de soi et de son environnement
- 8- Ouvrir le lieu du cœur afin de se rapprocher de notre source spirituelle

A qui s'adresse la pratique du yoga ?

Le yoga en cours collectif peut-être pratiqué par tous.

Quel que soit votre niveau, votre âge ou vos problèmes de santé, l'adaptation proposée par votre professeur dans les techniques physique et respiratoire vous permettrons de progresser et d'évoluer vers un mieux-être.

Il est important que votre professeur connaisse votre état de santé, merci de lui indiquer cela en vue de l'adaptation.

De même, si en cours d'année une pathologie se développe, merci de le signaler immédiatement afin de modifier votre pratique.

Pour améliorer votre santé ou simplement trouver plus de calme dans votre vie, vous pouvez aussi vous orienter régulièrement vers le cours individuel.

Un bilan complet vous sera proposé avec une ligne directive pour sortir des états de perturbations et de souffrances, renseignez vous auprès de votre professeur.

L'objectif principale dans toute séance de yoga c'est de développer la paix intérieure. C'est pourquoi, le déroulement du cours s'exécute dans le silence, avec pour seule écoute le son de votre respiration.

Chaque séance à un thème (bhâvana) avec des effets particuliers sur le corps, le souffle, le mental ou les sens. Une même séance sera répétée deux fois afin de pouvoir intégrer les postures par étapes.

Souvenez-vous de ceci : le plus important, c'est que votre souffle (Prâna) guide votre mouvement afin de développer la qualité d'intériorité.

Il n'y a rien d'autre à faire qu'à respirer et observer ce qui se passe à l'intérieur de nous-même. Ainsi, nous expérimenterons la liberté...

YOGA A TOUT ÂGE
Dans la tradition de Sri T. Krishnamacharya
Bienvenue à tous pour cette nouvelle saison de yoga !

Espace énergie yoga
Isabelle Melon