

Détente Yoga

Que vous n'ayez jamais pratiqué le yoga ou que vous en soyez un adepte, vous inscrire à un cours régulier vous permet de vous redonner de l'espace et du temps dans une vie au rythme souvent débridé. Pratique pluri millénaire, le yoga vous aide à améliorer votre santé, apaiser votre activité mentale et gagner en confiance sur tous les plans.

Concrètement il s'agit de rechercher, dans une posture, un équilibre entre la stabilité et la rigueur, et l'aisance et le bien-être d'autre part. Cette recherche se fait essentiellement par le souffle et dans la lenteur du mouvement.

« Le yoga est une pratique psychocorporelle visant à la détente et aussi à l'équilibre et ultimement à la liberté et à l'indépendance de l'être humain » F. LORIN

Il s'agit, dans l'enseignement du yoga, de remettre la personne au centre de notre attention. Le yoga est au service de l'être humain et non pas l'être humain au service du yoga.

Les cours se déroulent à Ytrac le jeudi soir de 20 h 15 à 21 h 30

Salle du foyer Premier cours d'essai gratuit

