

Club de YOGA de Lompret

Lieu : Maison des associations à Lompret (face à l'Eglise)

Tenue vestimentaire et matériel nécessaire : vêtements souples, couverture ou tapis pour s'allonger.



Le club de YOGA de Lompret existe dans sa forme actuelle depuis septembre 2012. Le nombre d'adhérents croît régulièrement. Quatre cours de Yoga sont proposés chaque semaine (hors vacances scolaires), ainsi qu'une séance de méditation.

Yoga

C'est une pratique qui permet de cheminer vers un état de paix, d'unité, de joie... Il est accessible à tous, débutants et confirmés. Tous les âges sont représentés. Il est possible de pratiquer, même avec des difficultés physiques particulières. Il suffit de prévenir le professeur.

Les cours se déroulent dans une ambiance intériorisée mais conviviale où chacun est pris en considération ; Chaque séance comporte de la relaxation, des étirements et une présence particulière à sa respiration.



Le yoga amène la détente du corps et du mental, le bien-être et la réduction du stress, ainsi que la tonification musculaire. Le yoga améliore notre équilibre et la coordination des gestes.

Nous y affinons progressivement, de l'intérieur, la connaissance du corps et du souffle : nous apprenons à nous détendre, nous pratiquons des mouvements fluides et lents, des postures accessibles à tous que nous adaptons dans une grande écoute du corps, en respectant nos possibilités, sans brutalité. La

respiration se libère, s'épanouit. L'énergie de vie se régule et s'harmonise, nous redonnant bien-être et santé.

Introduction à la méditation



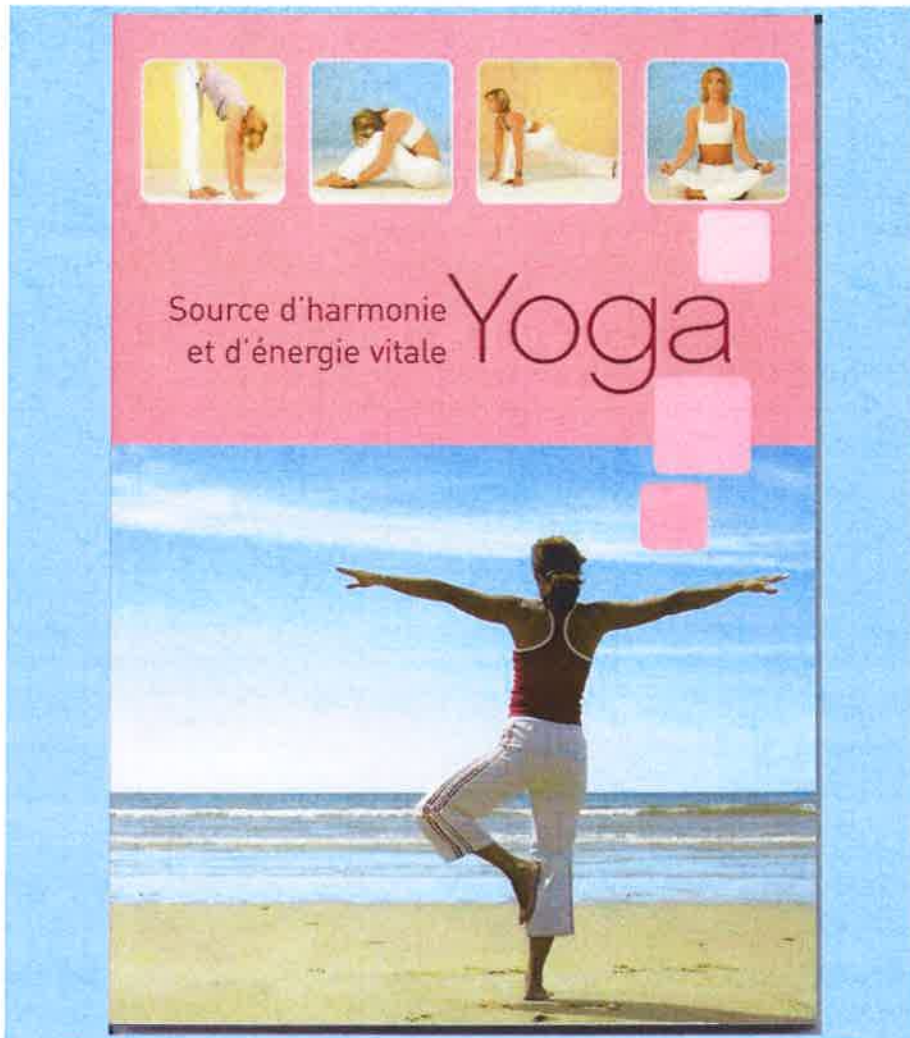
Par cette pratique attentive, nous développons progressivement une grande qualité de présence, ce qui calme notre mental tourbillonnant et apaise l'agitation intérieure : nous entrons dans un rythme lent et paisible. Nous retrouvons la paix, la clarté de l'esprit, l'être.

Nous sommes centrés et accueillons ce qui se présente dans la vie avec fraîcheur, justesse, liberté et confiance : évènements, actions, relations...

Cours d'essai : il est possible de venir à un ou deux cours d'essai gratuitement.

« *Toute la vie est un yoga* » (Sri Aurobindo)

Le yoga est un outil millénaire au service de la recherche de soi-même.
En sanskrit « yoga » signifie « joindre, unir », être en harmonie avec soi-même et les autres.



Au cours d'une séance de hatha-yoga nous pratiquons :

- les asanas: les postures qui tonifient, assouplissent les muscles et permettent un meilleur fonctionnement des articulations et des organes.
- le pranayama: la respiration qui améliore la circulation des énergies et renforce le système nerveux.

Avec le yoga, la respiration, le mental et le corps sont dans une complète harmonie, source d'apaisement.