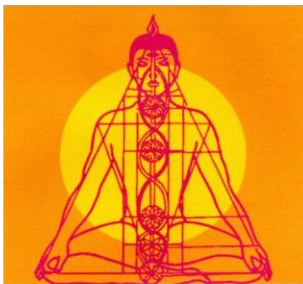


ATHA YOGA...

Anne Maheu

Cours de Yoga

Méditation



Y O G A

D E



E R G

Le *Hatha-Yoga* comprend des techniques d'intériorisation, de méditation et de contemplation, ainsi que des pratiques respiratoires et posturales spécifiques.

Lors de chaque cours (comme lors d'un atelier ou d'un stage) l'accent est mis sur les étirements et la tonification du corps, la concentration et l'attention au souffle; il se termine par différents types de relaxations.

L'association *Au Temps du Yoga* se propose:

- de valoriser une approche corporelle globale afin de permettre à chacun d'intégrer le yoga dans la vie quotidienne.
- de contribuer à l'amélioration de la santé physique et mentale par le soulagement du stress (stress physique ou psychique).
- de promouvoir la pratique du yoga dans le respect de la richesse et la spécificité des textes sanskrits
- de favoriser le dialogue entre le yoga et notre héritage culturel (neurosciences, psychologie, philosophie...).

Association *Au Temps du Yoga* :
autempsduyoga@gmail.com

L E

C'est une des multiples formes que revêt le Hatha-Yoga, avec au centre de la pratique une attention particulière au souffle et aux énergies (Prāṇa) : celles du jour et de la nuit, du soleil et de la lune, du ciel et de la terre, du masculin et du féminin... autant d'énergies complémentaires. Elles se manifestent par le jeu des polarités qui nous apportent tout au long de notre vie des atmosphères diverses, riches et variées, harmonieuses, chaotiques ou conflictuelles, et nous permettent aussi d'accueillir le changement. Ces forces complexes suivent le cours des saisons, influençant notre vie, nos fonctionnements internes. La circulation de l'énergie, la plus fluide possible, est un moyen privilégié pour le bien-être et la santé.

