



Cours de Yoga

Que vous découvriez le Yoga ou que vous l'ayez déjà pratiqué, vous intégrez aujourd'hui un nouveau cours.

Bienvenue dans cette bulle que vous allez vous accorder et que vous retrouverez de manière assidue et avec beaucoup de plaisir, je vous le souhaite.

Quelques conseils pour la pratique :

- Il est préférable de ne pas manger juste avant de venir à votre cours (prévoir 2 h 00 avant)
- Adoptez une tenue confortable qui vous laisse toute liberté de mouvement, et soyez assez couvert pour ne pas avoir froid surtout pour les séances de relaxation.
- Faites vous confiance et respecter votre corps en étant dans un état d'esprit de lâcher prise, de bienveillance, de non compétition (y compris avec vous-même).
- Matériel nécessaire : un tapis antidérapant adapté à la pratique du Yoga (pas de tapis de Gym), 1 brique de yoga, 1 coussin, 1 sangle ou écharpe, 1 plaid pour la relaxation.

La séance :

Il existe de nombreuses variétés de Yoga. Ici, vous pratiquerez le HATHA YOGA, le plus enseigné et connu en Occident. Cette discipline qui s'adresse à tous du débutant au plus expérimenté, associe l'enchaînement de postures, le contrôle du souffle et la concentration.

La séance sera adaptée en fonction du niveau de Yoga et des capacités physiques de chaque pratiquant. Je serai disponible pour contrôler individuellement chaque posture, proposer des adaptations et pour accorder à chacun l'attention requise dans son évolution.

Le yoga s'adapte aussi bien aux personnes en difficultés qu'aux personnes aux corps forts et bien portants. C'est le professeur de yoga qui doit s'adapter à son public et non l'inverse.

Les Postures :

Les postures de yoga incluent une part de «défi » et une part de repos : l'idée est de terminer chaque séance en ayant plus d'énergie qu'au début. Les postures agissent sur votre corps en surface comme en profondeur, en massant vos organes vitaux et en vous apportant des bienfaits aussi variés que l'amélioration de la digestion ou le soulagement de l'asthme.

La Respiration :

En yoga, la respiration est aussi importante que les postures. Le contrôle de la respiration est le secret d'une pratique efficace du yoga. La respiration qui se fait uniquement par le nez à l'inspiration comme à l'expiration, longue et profonde, permet d'établir un lien entre votre corps et votre esprit. Elle vous aide à vous ancrer et à vous détendre.

La Relaxation :

La relaxation constitue l'un des éléments fondamentaux de la pratique du yoga. En éliminant le stress et les tensions (générés par les événements du quotidien, ou par certaines postures exigeantes) vous permettez à une énergie neuve de circuler librement.

Yoga et vie quotidienne :

La régularité dans la pratique est un facteur important (une séance par semaine est un bon début) mais l'idéal est de consacrer 1/4 d'heure chaque jour à votre pratique.

L'attention au souffle et à vos énergies doit devenir un réflexe dans votre vie de tous les jours. Le yoga est un travail en profondeur qui peut améliorer votre santé, votre état nerveux et émotif. La respiration et la concentration rendent possible le contrôle mental et la maîtrise des pensées.

Bonne pratique !

Ghislaine, votre enseignante Yoga.