

Yoga

Elisabeth Tardieu

Descriptif : Né en Inde vers le Vè siècle avant notre ère le yoga a donné naissance à de nombreuses techniques et à plusieurs écoles. Toutes insistent sur l'unité du corps et de l'esprit.

Le Hatha yoga qui vous est proposé met l'accent sur la recherche d'équilibre à l'intérieur de soi et de chacun avec son environnement. C'est avant tout un art de vivre. Le Hatha yoga nous engage dans une pratique à la méditation corporelle et sensorielle, une pratique en vue de l'arrêt des perturbations mentales en nous invitant :

- à réaliser des postures précises rythmées par le temps du souffle propre à chacun sans stress, sans tension.
- à observer ses sensations de façon à s'accueillir dans l'état présent.
- à être témoin de la transformation qui s'opère grâce au souffle.
- à sentir la différence entre "sentir sa respiration" et "se sentir en train de respirer"

En résumé s'exercer à vivre pleinement chaque instant.