

Le mot Yoga signifie en sanscrit : « Unir », c'est l'union du « corps, du coeur et de l'esprit ».

La pratique du Yoga se décline en plusieurs branches.

Une des plus connue en occident, c'est le Yoga postural : l'association du souffle (prana) avec les postures (asanas). La combinaison des deux permet de travailler en profondeur sur le corps agissant à la fois sur le schéma corporel et l'énergétique, permettant ainsi -dans les grandes lignes- de dénouer les tensions, de redonner une meilleure oxygénation, d'apaiser.

Pratiquer le yoga : c'est une recherche d'équilibre pour être dans l'Unité. C'est une pratique de connaissance de soi : un moment privilégié avec soi, une invitation à se recentrer, à être présent à soi.

Il existe d'autres branches dans le yoga qui mène à cette unification, j'en propose certaines dans mes cours comme : quelques techniques respiratoires et méditatives (pranayamas), méditation, et relaxation.

Ma séance type : un temps de recharge (méditatif), d'échauffement, de postures, de relaxation.

Le yoga s'adapte à chacun. C'est un cheminement personnel.