

YOGA



Dans les turbulences d'un monde en perpétuel changement et recherche d'un bonheur véritable et profond, en perte de repères fondamentaux, l'Etre Humain aspire de plus en plus à retrouver un sens à sa vie, un équilibre et un calme perdu qu'il sent intuitivement être ailleurs qu'à l'extérieur de lui.

C'est pourquoi il est vital de marquer une pause afin de reprendre contact avec son véritable soi, dans son cœur, de se recentrer et calmer ce mental qui nous éloigne de nous-même, nous déborde par le stress, les peurs, les tensions et leurs répercussions sur le corps et notre santé.

Pour cela il est important d'avoir de bons outils : **LE YOGA** discipline spirituelle et corporelle par sa richesse travaille l'Etre dans sa totalité : corps, mental, esprit.

Par ses postures (asanas), il travaille : souplesse, raffermissement, équilibre, détente profonde. Chaque posture a des qualités particulières, toutes sont thérapeutiques.

Par la respiration et le travail des sons, on réapprend à bien respirer, à développer sa capacité respiratoire, à libérer ses plexus et diaphragme, à éliminer ses toxines par l'expire, à travailler l'ouverture

Par **LA MÉDITATION**, qui est de l'or pour l'Être Humain, tout d'abord apprendre à se concentrer, dans la posture assise immobile centré dans l'inspire et l'expire : être ici et maintenant : dans l'instant présent. Dans cet état, progressivement le mental se calme et se purifie, on se reconnecte avec l'Être en soi dans son cœur dans le silence, ainsi doucement on réapprend à se connaître, on s'ouvre comme une belle fleur au soleil. On se Re connaît dans l'amour de soi.

Chacun peut trouver son bonheur selon ce qu'il recherche ; Le groupe est ouvert : hommes, femmes, ados, débutants ou confirmés, la pratique vaut mieux que des livres d'explications.

Aussi, **ENEZ essayer simplement comme vous êtes.**

A bientôt dans la joie.

Contact :

Frederique DOERLER, professeur de Yoga et de méditation

Formée à l'IYI (**International Yoga Institut**) auprès d'un maître au : zen, hâtha yoga, yoga irano égyptien, travail sur les sons, relaxation et méditation, dans la pratique et le suivi de l'enseignement des grands maîtres et leurs apports magnifiques pour le bien de l'humanité.

Tél : 06.14.95.26.13

Horaires : les mardis de 18h45 à 20h15

Lieu : complexe Paul-Henri MATHIEU, salle de danse