



YOGA

Le vendredi de 18h/19h15

**Le yoga est un art de vivre très ancien
pratiqué en Inde il y a plus de 2000 ans.**

Il repose sur les éléments suivants :

- Une pratique corporelle basée sur des postures exécutées en douceur, avec la conscience du souffle et de la circulation des énergies dans le corps. Les postures peuvent être combinées entre elles de manière dynamique ou prises en statique. Cette pratique amène la santé, harmonise le corps et l'esprit, permet de développer ou d'entretenir le tonus et la souplesse physique.
- Une pratique respiratoire visant à rendre le souffle plus fin et plus léger, et qui aide à harmoniser les énergies subtiles.
- La relaxation qui permet de relâcher, d'évacuer les tensions. Elle permet de nous relier aux différentes parties de notre corps et de développer le ressenti et l'observation.
- La méditation qui permet d'aller à la rencontre de son véritable être intérieur, de se sentir relié et de cheminer vers l'unité corps- cœur - esprit.

Notre mental agité est confronté à la souffrance, aux incertitudes, aux différentes formes de stress de la vie, et à l'angoisse existentielle.

La démarche du yoga vise à apaiser les agitations du mental, prendre conscience de nos émotions (peur, colère, joie) et nous connecter à nos besoins réels.

Par une progression graduelle dans les exercices, le yoga cherche à amener le pratiquant vers l'autonomie, l'aidant à se recentrer et se ressourcer au quotidien. Il favorise la capacité à se concentrer, la clarté et la faculté de discernement.

Votre enseignant : Bertrand Perrier

Formation : ETY (Etude et Transmission du Yoga) : Ecole Viniyoga

Post-Formation : Denis Perret (Ecole Viniyoga Formation)

Tarif à l'année : 260€ + 13€ d'adhésion

MJC ALLOBROGES - 1 Rue Hauquelin - 38000 GRENOBLE

Tél. : 04.76.42.56.96

Site : mjc-allobroges.org Email : mjc.allobroges@wanadoo.fr