

## Yoga AG du 18 mai 2022

L'association vous propose 7 cours de yoga par semaine. Ces cours ont chaque année beaucoup de succès.

Le Yoga proposé (Hatha Yoga) est doux et accessible à tout un chacun. Il ne s'agit pas de forcer le corps dans une posture mais d'adapter la posture à chaque corps et chaque situation. Chacun peut participer car il y a toujours des variations que l'on peut proposer pour chaque posture. Il y a beaucoup de diversité dans les groupes avec des personnes entre 20 et 80 ans.

Des postures tenues (āsana) ou en mouvement telles que des étirements, des torsions, des postures d'équilibre associées à la respiration (prāṇāyāma) vous feront bénéficier de nombreux bienfaits notamment le renforcement musculaire, le maintien et le développement de la mobilité et de l'assouplissement du corps, l'harmonisation des énergies pour n'en citer que quelques-uns. Chaque cours comporte aussi un moment de relaxation et parfois un petit moment de méditation.

La pratique régulière du Yoga permet l'apaisement du stress et le maintien de l'équilibre favorisant la santé.