

L'exercice du Yoga se compose d'une série de postures, d'étirements, de respirations profondes, de relaxations permettant de stimuler la circulation énergétique du corps et d'éveiller la conscience.

Par une pratique régulière et prolongée le corps se trouve fortifié, revigoré, plus souple et plus résistant face aux agressions extérieures.

La pratique du Yoga vise une meilleure confiance dans ses capacités physiques et un fonctionnement harmonieux de l'esprit. En effet, l'acquisition de la maîtrise du corps va permettre de pacifier les émotions et d'obtenir un mental rafraîchi, plus stable, plus concentré, plus confiant.

Le Yoga vous invite au lâcher-prise par la pratique d'exercices vécus avec douceur et efficacité. Les postures sont une occasion d'être confronté à soi-même, d'acquérir la notion d'effort juste, adapté aux possibilités de chacun.

La relaxation qui est proposée au cours et en fin de séance installe progressivement l'état de détente à tous les plans de l'être : physique, émotionnel et mental.

Notre enseignante est Christine Gardeau.

Diplômée en 1990 de Hatha Yoga et en 1992 de Yoga de l'énergie, elle a aussi un certificat d'aptitude à la relation d'aide délivré par l'Institut I.S.T.O.R. 1989. Elle est spécialisée en techniques énergétiques de santé et est elle-même praticienne de Shiatsu et DO IN. Relaxologue et psychothérapeute, elle a animé de nombreux ateliers de développement personnel, notamment en entreprise.

Ses cours associent yoga de l'énergie, Hatha yoga et yoga Nidra pour composer des séances complètes.

Marie-Céline, Christine et Estelle, équipe en charge de l'association depuis l'été 2020, vous accueillent toute l'année et proposent aussi la découverte d'autres pratiques de bien-être dans le cadre de stages.