

Cours de yoga

Une séance typique d'un cours de yoga débute avec une prise de conscience guidée qui est liée intimement avec la respiration. Quelques mouvements doux d'échauffement préparent le corps pour les postures à suivre.



Les postures peuvent être effectuées individuellement ou en un enchaînement de mouvements fluides. Pendant ces mouvements, vous êtes amenés à être pleinement présent et par la concentration et par la respiration, ce qui approfondira la connaissance de l'énergie innée et créatrice en nous et tout autour de nous. Les postures deviennent ainsi un moyen de faire une méditation dynamique ayant un effet libérateur.



La relaxation profonde continue l'assimilation au niveau du mental. Le corps demeure complètement décontracté tandis que le mental se trouve dans un état entre le sommeil et l'éveil, dans un silence sans début ni fin.



Cette dernière pratique nous amène naturellement à la méditation ou plutôt à un repos silencieux, dans un rond de lumière, une éternité de paix, toujours calme et réconfortante.

Chaque séance du cours de yoga est enseignée intuitivement pour le plus grand bien de tout le monde. Les saisons, le temps et les lieux jouent leurs rôles aussi.