

## Conseils pour profiter pleinement du yoga

Voici quelques conseils pratiques pour en profiter pleinement de son yoga.

**Repas:** Il est conseillé de ne pas manger 1h avant le cours de yoga. Cependant si vous avez très faim, vous pouvez manger un fruit 30 min. avant.

**Boisson:** Vaut mieux s'hydrater avec de l'eau après le cours, ce qui accompagne le processus d'élimination enclenché par votre séance de yoga.

**Vêtements:** Porter d'habits souples et amples, dans lesquels vous êtes confortable (pas de ceinture serrée, ni de vêtements étreints). Les chaussures restent en vestiaire et le yoga se pratique de préférence pieds nus.

**Portable:** Mettre son téléphone portable sous silence.

**No stress:** Arriver un peu à l'avance: 5 à 10 minutes pour ne pas se stressé ... ce n'est pas le but recherché!

Prendre un moment (allongé ou assis), afin de vous détendre et de placer un intervalle entre vos activités de la journée et le cours de yoga.

**Matériel:** Si vous pratiquez régulièrement: apportez votre tapis de yoga (sinon il y a des tapis disponible le temps du cours) ainsi qu'une couverture pour la relaxation.

**Réactions :** Si vous éprouvez des réactions émotionnelles pendant ou après la pratique de yoga, essayer de les accueillir et accepter. Ne pas hésiter à en parler avec le professeur par la suite, si vous voulez.

**Patience:** Chacun fait son yoga en fonction de ses possibilités. S'ACCORDER DU TEMPS pour progresser.

Chacun est unique. Notre constitution nous donne une certaine souplesse ainsi que certaines limitations qui nous sont propres. En fonction du jour, de notre état intérieur, de notre détente, nos possibilités varient sensiblement d'un jour à l'autre. RESPECTER ces limites et travailler avec. C'est en travaillant progressivement que le corps accepte de progresser.

Inutile de chercher à faire comme le professeur ou comme le voisin. Chacun fait son yoga en fonction de là où il est. ECOUTER son corps et faire au mieux de ce qui vous est donné de faire.

L'ATTITUDE EST PLUS IMPORTANTE QUE LA FORME DE LA POSTURE:

- Respiration profonde et régulière (écoute de la respiration)
- Posture authentique à vous, même si elle n'est pas complète
- Concentration, intériorisation
- Détente pendant la pratique : ne contracter que les parties du corps qui le nécessitent. Les autres sont détendues (économie d'énergie).

En vous souhaitant une bonne pratique. Namaste.