

Organisation des cours

Le yoga s'adresse à tous. Il a quelque chose à offrir à chacun. Adapté aux capacités de la personne, sa pratique est progressive, sans compétition et sans limite d'âge.

Le cours de groupe est la manière de pratiquer la plus répandue en Occident. En effet, beaucoup de personnes souhaitent être guidées et soutenues.

Elles ont du mal à pratiquer seules et cherchent un espace où elles ne seront pas dérangées.

Ou, tout simplement, elles se sentent mieux dans un groupe.

Le cours en petit groupe permet de répondre davantage aux demandes et aux possibilités de chacun. Une séance peut être plus dynamique ou plus relaxante.

Le cours individuel est plus indiqué lors de problèmes de santé physique ou correspond à un choix personnel tout simplement.

Pour la pratique

Prévoir des vêtements souples, une couverture et un tapis de yoga.



Centre Kine-gym.be
154 av. des Anciens Combattants
1950 Kraainem (GPS: n°150, 200 m plus loin)
www.kine-gym.be

Centre Médical Konkel
105 rue Konkel
1150 Bruxelles
www.centremedicalkonkel.be

Aux Fraternités du Bon Pasteur
365b rue au Bois
1150 Bruxelles

A domicile

Renseignements et inscriptions

Mireille D'Ooghe
0498/45 77 19
mireilledooghe@hotmail.com

Diplômée de l'Ecole Viniyoga ETY
Etude et Transmission du Yoga de
Claude Maréchal
Formation, post-formation et formation continue
Membre de l'ABEPY
Professeur d'éducation physique
Formée en analyse transactionnelle.

Yoga



*Le yoga est une voie de transformation.
Son but est "l'arrêt de l'agitation du mental"
pour l'amener à lâcher ce qui l'encombre et
permettre la réalisation de soi.*

L'origine et la philosophie du yoga

L'origine du yoga est millénaire. Il s'est développé sur le territoire de l'Inde actuelle.

Sa philosophie est transmise par le Yoga - Sūtra de Patañjali, un traité constitué de 195 aphorismes.

Le message des sūtras comporte une partie dite "externe" qui propose des règles éthiques en relation au monde et à soi-même.

Cela passe par l'application d'une discipline corporelle et d'une discipline respiratoire.

Une deuxième partie dite "interne" concerne les techniques de concentration, de méditation et d'intégration qui conduisent vers le moi profond.

Patañjali nous engage à rechercher l'effort juste.

Lorsque nous trouvons l'équilibre entre la stabilité et la détente, le corps est tranquille. Tout effort de volonté disparaît. Alors, les sensations et la respiration immobilisent le temps dans un sentiment de plénitude.

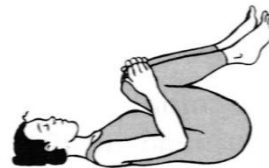
La respiration et les postures

En Occident, la première approche du yoga est souvent la posture, une position précise du corps dans l'espace: debout, couchée, assise, inversée.

La pratique des postures est en harmonie avec la respiration consciente et invite en douceur à étirer le dos et les muscles, à se redresser physiquement et mentalement, à évoluer vers la mobilité, la fluidité et la tonicité du corps.



Le yoga soulage les douleurs articulaires et musculaires en diminuant les tensions.



Il stimule la circulation sanguine, lymphatique et facilite la digestion.

La pratique nous permet de diriger notre attention sur l'expérience du moment et d'explorer notre corps avec bienveillance dans l'ici et maintenant.

La prise de conscience de notre souffle de vie (prāna), les exercices de respiration (prāṇāyama) associés aux postures (āsanas) nous permettent de devenir plus vigilants et plus aptes à vivre chaque instant de notre vie dans le bien-être.

Pas à pas, la méditation nous guide vers notre centre et notre être profond.

