



## COURS COLLECTIFS

### HATHA YOGA à MAGNANVILLE

#### Présentation de notre professeur

Avant d'être une technique, le yoga est un état d'unité corps-esprit que l'on découvre au fil de la pratique. Être en yoga est donc une expérience personnelle chaque fois renouvelée, vécue sur son tapis mais aussi qui modifie au fur et à mesure la perception des événements de la vie courante.

Notre corps perd, au fil du temps, de sa souplesse et de sa capacité d'adaptation à son environnement (sédentarité, surpoids, stress...).

Pour que le corps accepte de rester dans des postures parfois exigeantes, mes séances se composent de mises en route progressives pour aller vers des postures prises en dynamique puis tenues en statique. Mon intention étant que la tenue de la posture s'appuie sur la respiration et dans le respect du corps de chacun.

***« A celui qui cherche sincèrement et avec la disposition d'esprit convenable, n'importe quelle posture permet de progresser ».***

***Karlfried Graf Dürckheim***

La pratique régulière du yoga permet aussi un retour vers soi. Je propose à chacun et chacune d'être dans l'écoute du monde qui l'entoure mais surtout de ses sensations corporelles. En restant dans les postures, l'instant présent s'impose, le maintien actif du corps et le lâcher-prise s'entremêlent.

Le travail du geste juste, du mouvement avec la respiration, fondamental en yoga, se fait alors progressivement tout au long de la séance. Lorsque la respiration devient consciente, elle est un appui pour progresser et un support de concentration.

Je termine souvent par un petit temps de relaxation ou de méditation, assis ou allongé, parce qu'il est important, avant de quitter la séance, de prendre conscience de cette unité retrouvée du corps, de l'esprit et du souffle.

*Cristina RIBEIRO*

*Sophrologie-Relaxation- Hatha Yoga*