



YOGA

*Art de vivre
millénaire*



Une séance propose des postures associées à une respiration consciente.
Elle se termine par des techniques respiratoires et/ou un temps de relaxation, méditation.

- ✓ Redresse la colonne vertébrale, assouplit le corps, permet un meilleur fonctionnement des organes internes et de la digestion
 - ✓ Relâche la pression mentale et apporte faculté de concentration et apaisement des pensées
 - ✓ Apporte un état de calme émotionnel et de stabilité intérieure
 - ✓ Améliore la qualité du sommeil et la circulation de l'énergie.
- **Le Viniyoga** insiste sur une juste application du yoga à chaque personne en tenant compte des spécificités individuelles (âge, santé, constitution, aspirations, etc.) Les principes sont la personnalisation de la pratique, la respiration consciente et sa synchronisation sur les mouvements, les points d'attention, l'alchimie de la fermeté et du lâcher prise...
- Je vous ferai également découvrir **le Yin Yoga** (postures au sol tenues un certain temps). Ce relâchement musculaire étire les tissus conjonctifs (ligaments, cartilage, tendons, fascias). Cette immobilité permet aussi de calmer ses pensées.
- & le **Yoga Nidra** (Yoga du sommeil) : Techniques de visualisations qui placent l'esprit dans une phase de semi-éveil conscient. Il produit un sentiment de bien-être et de calme dans lequel il y a la possibilité de lâcher les tensions profondes.

Par Sandrine Interlicchia, professeur de Yoga certifiée de 3 écoles, enseignante en techniques énergétiques et praticienne en massages Ayurvédiques.