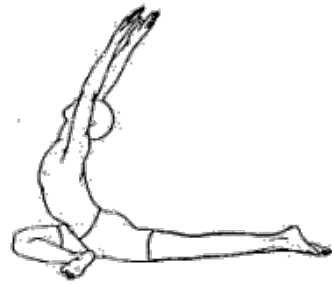




Association Sportive Culturelle de Gagnac-sur-Garonne

## Section Vital Energy



# Le Yoga : une science millénaire et toujours actuelle

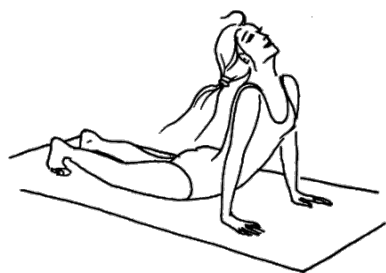
A la fois traditionnelle et moderne, le **yoga** peut être pratiqué par des femmes et des hommes de toutes les cultures. Cette discipline très intériorisée est parfaitement adaptée pour répondre à nos maux contemporains : stress, mal de dos, manque d'énergie. Mais surtout elle concourt à une meilleure **connaissance de soi** pour plus **d'harmonie** entre corps, âme et mental.



Les séances de yoga durent 1h30, elles s'articulent autour d'un certain nombre de **postures** organisées selon le niveau des participants et l'objectif de la séance (**Hata Yoga**).

La **respiration** peut être rythmée au sein des postures ou concentrée pendant un temps privilégié (**Pranayamas**).

La séance se termine par un moment de **relaxation (Yoga Nidra)**.



« Ce n'est pas tant la réalisation des exercices ni la quantité qui comptent, mais la façon dont nous les accomplissons »

