

Le **HATHA YOGA** est une des voies du Yoga. Cette science millénaire, née en Inde permet à l'homme de trouver sa nature profonde. Le Hatha yoga est un chemin d'éveil.

Que propose ce cours de yoga ?

Retrouver le chemin du corps : Le Hatha yoga nous apprend à reprendre contact avec notre corps. Il fait appel à notre capacité de « nous sentir » à travers des postures inhabituelles. Au cours d'une séance, différentes parties du corps sont sollicitées, de manière à laisser circuler l'énergie vitale.

Le souffle c'est la vie : A ces postures sont associées des respirations conscientes. Le souffle c'est l'énergie partagée avec le monde dont nous faisons partie.

Le Yoga nous aide à retrouver le mouvement libre et naturel de la respiration. Notre être entier s'en trouve régénéré.

Canaliser l'attention : La tradition yogique compare le mental à un singe toujours en mouvement. Ce flux de pensées incessantes consume notre force vitale. Le yoga nous aide à canaliser notre attention en l'accrochant aux sensations et au souffle. Le mental est à la fois concentré « être au présent » et au repos

La philosophie du yoga nous invite à aller à notre propre rythme, le yoga c'est un point de vue sur le monde, une sagesse et l'un de ses premiers principe est l'ahimsa : "ne pas nuire." ni se nuire en voulant dépasser ses limites par exemple. C'est l'essence même du yoga. »

Souvent nous arrivons au yoga avec un but précis, Le yoga nous invite à nous laisser surprendre par ce qui se vit à chaque moment.

Il y a différentes écoles de Hatha yoga qui ont chacune développé leur façon d'appréhender cette relation corps-souffle-esprit. Les séances collectives de Hatha yoga que je propose, privilégies : les mouvements lents associés à la respiration, les postures « immobiles », les temps de relaxation et de pranayama (maîtrise de l'énergie du souffle).

Marinette Burnotte

Pour cette année 2022 / 2023 il est possible de payer la cotisation yoga en VOLT I .

La MONNAIE LOCALE DE MARCHE et de sa région Rochefort Ciney (1 VOLT I = 1EURO).

Le VOLT I ASBL est une initiative de citoyens (www.levolti.be).

Utiliser des « VOLT I 's » c'est :

- Favoriser l'économie locale et les circuits courts (pas les multinationales) ;
- Retenir et faire circuler la richesse dans notre région ;
- Soutenir les initiatives et les entrepreneurs locaux respectueux de l'environnement (ex: coopérative "terres en vue").

Choisissez les nombreux commerces, indépendants, associations qui acceptent le VOLT I