



Extrait du Foyer des Jeunes de SAULNY

<http://www.fdj-saulny.fr/activites/yoga/article/le-yoga-au-foyer>

Le yoga au Foyer

- Activités - Yoga -



Date de mise en ligne : samedi 20 mars 2010

Copyright © Foyer des Jeunes de SAULNY - Tous droits réservés

La section Yoga a été fondée en octobre 2003 par Bertand ZIMMERT et compte régulièrement 25 adhésions.

Suite au décès de Bertrand, Véronique SCHOUMACHER-PEDINELLI a repris la présidence en 2006, secondée par André BERTRINGER, trésorier, fidèle à ce poste depuis la création de la section.

Les cours sont dirigés par Marie-Thérèse WANTZ et se déroulent tous les jeudis de 20H à 21H30 sur le tatami du dojo de la salle polyvalente et sont axés sur le hatha-yoga.

Le yoga aide à atteindre l'harmonie du corps et de l'esprit. La pratique des postures et les exercices de respiration purifient le corps et lui rendent l'énergie, force et souplesse, en assurant l'équilibre émotionnel.

Les exercices de yoga nous préparent à affronter les exigences de la vie quotidienne. Ils peuvent se pratiquer quel que soit l'âge. On prend son corps là où il est. Respirations profondes et étirements en douceur permettent à la fois la détente des muscles et de l'esprit.

On retrouve de nombreux écrits dans la Bhâgavata-Gita (texte sacré hindou) écrits entre 400 et 200 avant notre ère.

"Yoga" vient du sanskrit « YUJ » (/K) qui signifie « fonction » (on relie l'individu au monde extérieur et on développe tous les aspects de la personnalité par l'apaisement des conflits intérieurs.

- ▶ ASANAS = posture
- ▶ PRANA = signifie à la fois respiration et vie.

« Être bien avec soi-même c'est être bien avec les autres »