

La pratique du Yoga : un esprit sain dans un corps sain

Le Yoga, c'est quoi ?

Le Yoga est une pratique millénaire, qui puise ses origines dans l'Inde ancestrale.

Le Hatha Yoga a été introduit en France dans les années 50, sous l'influence de personnalités, tel Shri Mahesh, Président Fondateur de la FFHY, Fédération Française de Hatha Yoga.

Le Hatha Yoga est le Yoga des postures.

Véritable art de vivre, le Yoga est un état d'esprit : la recherche d'un état de bien-être et de paix.

Discipline corporelle, le Yoga mobilise la personne dans sa globalité, apportant sérénité, équilibre psychique et physique.

Pratiqué avec régularité et persévérance, le Yoga contribue à la conservation ou au retour, d'une bonne santé et apporte ses bienfaits :

- Physiques : il tonifie muscles et articulations, favorise un meilleur fonctionnement des organes vitaux, il apporte sens du maintien et de l'équilibre par un travail sur la colonne vertébrale, il réduit les tensions musculaires. Le corps retrouve souplesse et vitalité.
- Psychologiques : le Yoga réduit les tensions nerveuses, le mental s'apaise, l'anxiété diminue, le calme s'affirme durablement, permettant une plus grande résistance au stress, une plus grande capacité à faire face à ses émotions.

Le Yoga, pour qui ?

Il n'y a pas d'âge pour découvrir, pour pratiquer le Yoga. Le Hatha-yoga s'adresse à toute personne soucieuse de sa santé, de son bien-être et de son équilibre : sportif ou sédentaire, jeune ou moins jeune, homme ou femme...

Le Yoga, comment ?

Étirements, enchaînement de postures, associées à une respiration consciente, relaxation, composent une séance de Yoga.

Un cours comporte différentes phases :

- Relaxation préalable
- Échauffement, étirement
- Enchaînement de postures
- Exercices de respiration consciente
- Relaxation profonde

Enseignante

France Excoffon

Psychologue clinicienne

Professeur de Yoga

france.excoffon@orange.fr

Membre de la Fédération Française de Hatha Yoga

FFHY - 7 rue de Plaisance - 75014 Paris - 01 45 44 02 59 - www.ff-hatha-yoga.com