



## **Yoga assis**

**Salle des Fêtes de Roynac**

**Tous les Mardis matin de 10h00 à 11h00**

**et les Jeudis après-midi de 16h00 à 17h00**

### ***Qu'est-ce que le yoga assis ou sur chaise ?***

Certaines personnes pensent qu'un yogi (personne qui pratique le Yoga) reste assis en lotus pendant des heures à méditer, et pour d'autres le yogi est un contorsionniste qui bouge son corps dans des postures parfois effrayantes. Mais il y a un entre ces deux opinions extrêmes un univers rempli par toutes sortes de différentes pratiques du yoga.

Si tout le monde n'a pas la possibilité de pratiquer une heure de yoga debout, que ce soit dû à l'âge, un problème physique, un manque d'énergie ou autre; tout le monde peut faire l'expérience des bénéfices de cette pratique du corps et de l'esprit.

Le yoga est une pratique qui s'adapte et qui accueille les pratiquants avec leurs possibilités et leurs limites et de ce fait le yoga sur chaise est une de ses adaptations.

Sur sa chaise le yogi peut vivre le même voyage que sur un tapis de yoga et connecter ses corps physique, mental et spirituel en pratiquant :

- Des exercices de Pranayama : exercices de respiration qui stimulent et développent une respiration plus consciente et une réelle connexion avec le souffle de vie.

- Des postures et exercices : les mouvements vont permettre une meilleure circulation sanguine, améliorer l'équilibre, stimuler l'élimination des toxines, améliorer la posture et la souplesse du corps, soulager les tensions et faire circuler les énergies.

- La concentration et la pleine conscience.

- La méditation et la recherche du calme intérieur.

- La pratique de ses propres qualités et valeurs telles que compassion, bienveillance, patience et courage...

Avec une pratique régulière, le yogi sur sa chaise, ressentira ainsi les bénéfices du Yoga dans toutes les parties de son corps et constatera une amélioration de son bien-être général.

Même avec une mobilité réduite il faut continuer à bouger car en bougeant les corps sont plus actifs et leur santé en est ainsi améliorée !

*"Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y habiter"*



**Contact**

**Email: [connectionandunity@gmail.com](mailto:connectionandunity@gmail.com)**

**Tel: 06-38-60-21-07**