

YOGA ENERGETIQUE des SAISONS, à Fougerolles

Association Fougerollaise de Yoga, Relaxation, Gestion du Stress (depuis 1989)

Le pratiquant de YOGA n'est ni à la recherche d'un « temps perdu » ni « en quête » du temps présent, ni dans le besoin d' « avoir » ou d'accumuler de la technique : car il n'est pas un chercheur mais un trouveur ! Toute tension de recherche s'arrête au moment où il entre dans sa pratique, simple et concrète.

Le YOGA est un Art de Vivre qui amène à la rencontre avec soi-même, avec les autres, avec le Vivant : il suffit de sortir de l'agitation incessante imposée par le rythme et le mode de vie actuels, de se poser et de porter son attention au présent. Mais cela suppose un entraînement régulier, comme pour tout, afin de sortir de l'épuisement et retrouver avec la disponibilité ...notre joie de vivre !

Notre quotidien est de toute évidence le support privilégié de cet entraînement, il est au centre de notre pratique car « Apprendre, c'est changer ! ».

Un nouveau cycle vous est donc proposé cette année au fil des saisons, pour prendre soin de soi de manière globale et retrouver ou maintenir l'équilibre à travers soirées et journées à thème où l'on prend le temps de sentir et de réaccorder notre « instrument » corporel avec le mental et l'ensemble du système nerveux.

Soyez les bienvenu(e)s, et

➔ Pour toute **information**, n'hésitez pas à contacter Pascale DOINEAU, Professionnelle et Animatrice de l'Association « Le chant de la terre » :

*Courriel : pascale.doineau@free.fr

*Téléphone : 03 84 49 18 37

*Portable : 06 84 08 84 89