

Cours de Yoga avec Cécile Peeters

Le yoga, une tradition ancienne au service d'une vie saine : Issu de la sagesse millénaire de l'Inde, le yoga allie de façon unique exercices physiques, respiration consciente et approche intérieure. Bien plus qu'une simple activité physique, le yoga est une voie globale vers l'équilibre physique, mental et spirituel.

Objectifs de la pratique : Se reconnecter à soi, relâcher les tensions, cultiver équilibre, souplesse et force intérieure par le mouvement, la respiration consciente et la relaxation profonde.

La voie yogique vers le bien-être :

- **Les postures – Asanas :** Les asanas régénèrent le corps en profondeur. Elles renforcent et assouplissent la colonne vertébrale, stimulent la circulation, dynamisent les organes internes et favorisent la souplesse des muscles, tendons et ligaments. Véritables massages internes, elles participent à une meilleure santé globale.
- **La respiration – Pranayama :** Le pranayama permet de mieux canaliser l'énergie vitale (le prana). Une respiration profonde et consciente revitalise le corps, calme l'esprit et libère tensions et émotions. Elle développe vitalité, sérénité et clarté mentale.
- **La relaxation profonde :** Pratiquée en fin de séance, elle agit sur les plans physique, mental et émotionnel. Véritable pause régénératrice, elle redonne énergie et équilibre, tout en favorisant un état de lâcher-prise et de détente profonde.
- **Pensée positive & méditation :** Clés essentielles de la paix intérieure, ces pratiques calment le mental, favorisent la concentration et permettent de cultiver des états d'esprit positifs. Méditer régulièrement, c'est ouvrir un chemin vers plus de présence, de clarté et d'harmonie intérieure.

Des séances accessibles à tous :

Les cours sont adaptés à chaque élève, quel que soit son âge ou son niveau. Aucun prérequis n'est nécessaire : la pratique est évolutive, bienveillante, sans esprit de compétition.

Chaque séance met l'accent sur l'union du corps et de l'esprit par le souffle, dans un cadre respectueux et apaisant. Une pratique régulière est recommandée pour en ressentir pleinement les bienfaits sur l'année. Un avis médical est recommandé en cas de doute ou de condition particulière.

Présentation de l'intervenante :

- Pratique le yoga depuis plus de 20 ans, formée en France et à l'étranger
- Professeure certifiée de Hatha Yoga (300h – Ashram Sivananda de Neuville-aux-Bois)
- Formation au Yoga du Visage (30h – Sylvie Lefranc, experte en Yoga du Visage)
- Formée au Fascia Yoga (60h – Sébastien Janvier – fascia, sensibilité et mouvement)

Matériel à prévoir :

- Une tenue souple et confortable
- Un tapis de yoga antidérapant (indispensable)
- Un coussin de méditation ou une brique en mousse
- Une sangle ou un foulard
- Une couverture douce pour la relaxation

Tarifs :

- Cotisation annuelle à l'AJA : 58 €
- 90 € par trimestre, 270 € à l'année, payable en 1 ou 3 fois directement au professeur

Calendrier des cours (32 semaines)

- 2025 : semaines 37, 38, 39, 40, 41, 42, 45, 46, 47, 48, 49, 50
- 2026 : semaines 02, 03, 04, 05, 06, 07, 10, 11, 12, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27

Pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés.

Pour toute information, contactez Cécile au 07 66 40 16 79.