

LE YOGA



YOGA en sanskrit

Le Yoga, se pratiquait, à l'origine, pour atteindre la clarté du mental, le calme et apaiser les pensées.

Aujourd'hui, l'enseignement reste ancré aux éléments originels mais s'est imprégné de la culture occidentale pour être accessible au plus grand nombre.

«Chemins d'Eveil», association Perrignoise d'enseignement et pratique du Yoga, propose 6 cours les lundi, mardi et mercredi soir.

96 personnes y sont inscrites. Chacune recherche et trouve une réponse individuelle à ses attentes : mieux-être physique, gestion de ses émotions, «éveil» personnel, démarche vers la méditation...

Le yoga est une pratique qui s'adapte aux possibilités de chaque personne sans idée de performance, de compétition ni avec les autres ni avec soi-même.

Participent, ainsi, aux cours des jeunes, des moins jeunes, des personnes très avancées en âge (plus de 90 ans), avec des compétences physiques et personnelles variées. Parmi ces

adhérents, des débutants, des pratiquants depuis 10, 15 voire 30 ans en toute simplicité.

Les personnes les plus en difficultés bénéficient de séances spécifiques de «yoga adapté». Activité encouragée par notre maire Christiane Maugain. Merci à elle.

L'association peut encore accueillir quelques personnes.

Pour toute information :

site: yoga-perrigny.com

courriel : yogaperrigny@orange.fr

Tél : 06 01 86 51 07

