



Cours de Conscience Corporelle

“Le corps est notre temple. Toutes les lois universelles, tous les principes du monde y résident, le dirigeant. On y trouve tous les éléments: l'espace, l'air, le feu, l'eau et la terre accompagnés de leurs propriétés.

Ce temple intérieur, notre corps, a ses jardins les chakra, ses rivières les canaux énergétique, et ses portails, les ouvertures sensorielles.

Ce temple, notre corps, est notre seule possession, notre bien le plus cher, nous devons donc l'entretenir avec amour et respect. Pour cela, il est important d'apprendre à connaître son corps et de développer sa conscience corporelle.”

Objectif des cours

Développer la conscience corporelle et améliorer l'alignement correct du corps, tout en travaillant la souplesse, la force, l'endurance et la relaxation. Cela permet le plus souvent de soulager nos éventuelles douleurs articulaires et musculaires, d'améliorer et de stabiliser son niveau d'énergie et de développer une meilleure tenue posturale.

- Pratique des asanas (postures de yoga)
- Pratique des postures de récupération
- Exercices de 'dénouement des fascias'
- Développement de l'observation de la respiration
- Etude de la posture assise de méditation

Un petit mot sur le yoga

Le yoga est le chemin menant de l'isolement à l'unité. L'unité du corps et de l'esprit, l'unité de soi avec les autres et l'union de l'esprit individuelle avec l'esprit suprême. La voie du yoga est une voie d'évolution et de libération.

La voie du Yoga contient 8 branches et est une méthode de développement de l'esprit. Une de ces 8 branches concerne la pratique des postures de yoga: c'est la méthode du Hatha-Yoga. Le mot Hatha est formé de deux syllabes, dont la première “HA” signifie soleil, la seconde “THA” lune, dans la langue Sanscrit. Hatha est donc la liaison des énergies positives du Soleil et négatives de la Lune, c'est-à-dire l'équilibre parfait.

Le Hatha-Yoga garde le corps en parfaite santé, développe le système nerveux en le rendant conscient, de manière à ce que toutes les fonctions du corps soient maîtrisées par la conscience. Le corps d'un Hatha-Yogi devient ainsi un récipient pur et vraiment digne, le temple de l'esprit.



L'enseignante

Néerlandaise d'origine, Yara est arrivée en France en 2010 pour faire une formation dans les arts du cirque à Montpellier. A l'école de cirque sa spécialisation était les tissus aériens, les sangles aériennes et la contorsion. Depuis quelques années elle s'est dirigée vers le Yoga et vers différentes pratiques de soin et de conscience corporelle. Elle a suivi une formation de 3 ans de professeur de Yoga Iyengar.

Elle a une licence de psychologie, et s'est formée en fascia-thérapie (méthode de dénouement des tissus profonds du corps entier M.E.R. enseigné par Satyarthi Peloquin, 2016), en massage traditionnel Thaïlandais (Sunshine Network, Thaïlande, 2014) et en massage Ayurvédique Abhyangam (Elemental Bodywork, Toulouse, 2015).

Les cours de Yoga à Detchene Tcheuling

Public & niveaux: Ouvert à tous

Horaires: Jeudi 12.15 – 13.30

Durée: Du 5 octobre à fin juin.

3 trimestres, 12 cours par trimestre (1 oct/nov/dec; 2 jan/fev/mars; 3 avr/mai/juin)

Lieu: 57 rue des Amidonniers 31000 Toulouse

Participation: L'inscription se fait directement auprès de Yara ou au bureau d'APACS . Une premier cours d'essai est offert sans engagement. Plusieurs forfaits sont possibles: Par année: €300/ Par trimestre: €110/ Par cours: €10.

Le cours doit être payé avant que celui n'est commencé, en chèque ou en espèces uniquement.

Contact: 06 49 08 37 11 / luijksyara@gmail.com

Bureau Apacs: 05 61 12 11 83 / bureau.apacs@orange.fr