



**S P O R T E T S A N T E**

Association loi 1901

259, rue de Créqui - 69003 LYON

Tél. : 04 78 60 56 66

**Site Internet : <http://www.spes-lyon.fr/>**

**e-mail : [sport-et-sante@orange.fr](mailto:sport-et-sante@orange.fr)**

Permanence : 18h00 à 19h30 le mardi, jeudi et vendredi

## **GAZETTE DES ADHERENTS n° 24**

**Avril 2017**



### **LE YOGA**

De la part d'Odile, Aurélien, Josette et les autres....



Voilà de nombreuses années que je fais du Yoga avec Vincent Roussel et je dois avouer que je manque très rarement le rendez-vous du lundi soir tant ce cours m'est indispensable. Je crois d'ailleurs ne pas être la seule à penser ainsi car toutes les personnes qui y participent montrent les mêmes signes extérieurs de satisfaction et de bien-être.

Au cours de Yoga, la détente et la bonne humeur sont de mise !

Il faut dire que notre professeur est à la hauteur de nos attentes ; ayant une grande maîtrise du yoga et de son enseignement, Vincent est attentif à nos postures, à nos demandes, il nous corrige le plus possible individuellement et donne des explications toujours rationnelles et cohérentes.

Ce qui permet à chacun, selon ses possibilités, une maîtrise croissante de son corps.

Voici quelques propos recueillis parmi les participants :

« Le Yoga c'est quand tu arrives «tout cassé» et qu'un gars bien sympa te donne une boîte à outils pour t'aider à te réparer à coup de "ouch "et de « ça peut toujours servir ». Pas mal n'est-ce-pas ? ou encore :

« le yoga est une activité complète : activité physique qui permet un bon entretien musculaire avec la pratique des postures, des étirements ; mais aussi une activité sur le mental car en maintenant une posture dans la durée on est à l'écoute de son corps, on exerce sa capacité à se concentrer.

En fait on apprend à observer son corps et son mental. Le Yoga calme après une journée de travail ou réveille après une bonne nuit.

Autre point de vue :

« Que serait le Yoga sans toutes les techniques respiratoires que l'on pratique régulièrement, par exemple le Bhastrikâ qui exacerbe les énergies et pacifie le mental, qui tonifie la sangle abdominale, stimule la digestion etc... ou le Kapālabhati qui dégage les sinus, et qui est une technique pour induire l'état non mental recherché dans la méditation, et tous les autres souffles... »

Voilà impossible de tout dire tant le yoga est riche et le cours intéressant. Peut-être que ces quelques commentaires vous donneront l'envie de pratiquer le yoga...



## JOUR DE RANDONNEE EN MONTAGNE



**Trop difficile de se lever tôt !**



**Trop fatigant de grimper !**

**Trop caillouteux le sentier !**



**TROP BEAU ! TROP BIEN !**

*Alors, tu commences quand ?*