

Les matinées du Yoga de l'énergie

Avec la MJC de La Terrasse- Salle 1^{ème} étage de la Mairie

Animatrice : Sylvie GRIVEL

Le samedi 15 octobre 2022 de 9h à 12 h – L'énergie d'Automne



Comme dans la nature, l'énergie va vers la terre et nous prenons conscience de notre enracinement à travers des postures debout entre terre et ciel. Saison de mouvements, nous enchaînerons des postures liées à la respiration pour nous amener dans un équilibre corps- esprit. La relaxation nous permettra de nous abandonner un moment sur la terre pour mieux rebondir.

Le samedi 14 janvier 2023 de 9h à 12 h – L'énergie d'Hiver



En hiver, il y a un profond mouvement de l'extérieur vers l'intérieur. C'est un retour vers l'essentiel, vers le cœur des choses. En yoga nous fermerons les yeux, on sentira les manifestations intérieures, la chaleur, la respiration, les battements du sang. Les postures d'équilibre sont un bon chemin pour les perceptions internes.

Le samedi 18 mars 2023 de 9 h à 12 h – L'énergie de Printemps



Le foisonnement de vie à l'extérieur se reflète dans notre intérieur. Le printemps c'est l'énergie de vie dans la phase de la naissance. Dans la posture du guerrier, nous visiterons nos muscles. Dans celle du cavalier nous expérimenterons la contraction en 3 degrés. Puis pour bénéficier de cette activation, vivre une relaxation profonde favorisera la recharge en énergie

Le samedi 13 mai 2023 de 9h à 12 – L'énergie d'été



L'été notre énergie, petit corps et nature, va à la périphérie du fait de la chaleur qui dilate, évapore, provoquant ainsi un mouvement d'expansion révélateur du subtil et symbolisé par l'élément « air ». C'est l'alchimie du feu digestif. C'est la joie, c'est la fête, c'est le cœur grand ouvert. L'énergie cœur est liée à la capacité de passer à la vitesse supérieure par la chaleur de l'environnement et par l'action intense. Le courage, avoir du cœur au ventre.