



LA GRUE BLANCHE

BARBIZON



YOGA *lyengar*

Issu de la philosophie millénaire de l'Inde, le Yoga associe le corps et l'esprit. En Occident, le Yoga s'est développé à la recherche d'une harmonie du corps et de l'esprit.

Qu'est ce que le Yoga lyengar ?

B.K.S lyengar (1918-2014) fut l'un des derniers grands maîtres contemporains de Yoga. Il fut le maître du célèbre violoniste Yehudi Menuhin et fut reconnu par Times Magazine comme l'une des 100 personnalités les plus marquantes du monde.



La méthode lyengar est basée sur:

- Les asanas ou postures qui agissent consciemment et en profondeur sur toutes les parties du corps et de l'esprit.
- Le pranayama ou respiration contrôlée qui oxygène les organes, augmente l'énergie, calme le système nerveux et permet de contrôler les émotions.
- La méthode est précise et rigoureuse. L'attention est tout particulièrement portée sur l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace.

Qui peut pratiquer ?

Toute personne, quel que soit son âge, sa souplesse, son mode de vie et sa culture d'origine peut pratiquer cette forme. Les personnes ayant des problèmes de santé doivent en informer le professeur.

Les cours sont dispensés par Madame Géraldine Galvaire, enseignante certifiée du Ramamani lyengar Memorial Yoga Institute de Pune (Inde). Elle pratique et étudie le yoga depuis 1996 et est émerveillée par la diversité et la richesse du yoga lyengar.

Horaires : lundi après-midi de 18h30 à 20h00 - Barbizon

Contacts : Géraldine GALVAIRE tel. : 06 27 15 61 02 , courriel : jjmustani @ yahoo.fr
Catherine THIEVIN tel. : 06 11 90 71 40 , courriel : catherine.thievin @ free.fr