



# Le Yoga

Le YOGA est une "science majeure de l'âme" qui a fait ses preuves depuis des millénaires.

Elle est une **discipline non-violente** qui peut prendre diverses formes (de la plus physique à la plus spirituelle) mais qui, dans tous les cas, vise la maîtrise des énergies et la concentration de l'esprit, en vue de réaliser l'UNITE CORPS-AME-ESPRIT et l'EVEIL de la conscience "transpersonnelle".

Développer une telle conscience confère au pratiquant un sentiment d'HARMONIE et développe le sens de sa véritable et bienheureuse IDENTITE.

Le Yoga est un chemin au cours duquel on apprend, grâce à la conscience et à la pratique des mouvements et postures du corps, à se ressentir vraiment de l'intérieur mais aussi à se poser, à se recentrer, à déposer les armes de la colère ou de la rancœur, à transmuter la peur, l'envie, la jalousie et toutes les autres émotions négatives et nocives pour soi et pour autrui en énergies de paix et de créativité. On peut alors "récolter", au-delà du bien-être psychosomatique, une conscience de plus en plus claire, positive, confiante et sereine.



# L'Animatrice

**Aruna Le Gouguec** qui a rencontré cette discipline (en pratique et en théorie) il y a plus de 37 ans en a tout de suite perçu et expérimenté ses avantages "holistiques" : meilleure conscience du corps, meilleure perception et compréhension de soi (par l'intérieur), plus grande maîtrise du souffle,

meilleure absorption et distribution de l'énergie, mieux-être psychique, créativité, expansion de la conscience, perception de sa véritable place dans l'univers, affinement des facultés supérieures de l'esprit et du cœur (développement de l'intelligence discriminante, de l'intuition, de l'amour et de la compassion pour tout ce qui vit).

Ces effets bénéfiques peuvent être récoltés par tout pratiquant sincère, déterminé à avancer sur la voie d'une meilleure connaissance globale du corps et de l'esprit et motivé par la maîtrise de soi. De plus, la pratique régulière du Yoga et de la méditation entraîne, naturellement et progressivement, la résolution des discordances et déséquilibres internes et une meilleure relation à autrui et à la vie.

# Le cours

**Chaque séance se compose :**

- d'une **première partie** consacrée à l'assouplissement du corps, au déblocage énergétique, à la pratique de postures simples de Yoga, à l'élimination des tensions et pensées parasites, à l'entrée dans un état de calme intérieur et de bien-être ;

- d'une **seconde partie** composée d'une relaxation anti-stress, de respirations "prâniques" (recharge énergétique) et d'une méditation comprenant des visualisations guérisseuses et le chant de "mantras" (combinaison de sons aux pouvoirs sacrés de protection, de libération, d'éveil et d'expansion de la conscience conduisant à l'harmonie, à la paix intérieure et à la félicité).

# Au programme

- Yoga des yeux ;
- Développement de pensées, de sentiments et d'images favorables au bon fonctionnement des organes, des grandes fonctions du corps, des méridiens d'énergie, des chakras, etc...
- Affirmations de Vérités Divines bénéfiques pour la santé (couplées à des visualisations de couleurs guérisseuses).
- Visualisations réparatrices (avec invocation des déesses intérieures de la guérison, etc.).

# Yoga et Santé

Des études scientifiques de plus en plus nombreuses démontrent aujourd'hui les effets bénéfiques du Yoga et de la méditation sur la santé, ainsi que le rapporte le Dr David Servan-Schreiber auteur du livre à grand succès "*Guérir du stress et de la dépression sans médicaments*" aux Editions Robert Laffont.

Le Yoga et la méditation agissent sur les niveaux les plus fondamentaux de l'organisme et améliorent tout particulièrement, et de manière totalement naturelle et spontanée, le système immunitaire, la cohérence cardiaque, les facteurs anti-inflammatoires, le taux de sucre dans le sang, etc...

