

Votre cours de yoga avec Nathalie, c'est quoi ?



★ Durant 1h15, chaque semaine ou plus, vous vous accordez un moment de relation intime avec vous-même. Respect, écoute et bienveillance sont porteurs de l'effort à fournir pour être présent à cent pour cent, sans se préoccuper de ce que réussit à faire la personne à côté de vous.

★ Les premières minutes de pratique vous invitent à la **détente du corps, au lâcher prise du mental**. Puis viennent les grands étirements, indispensables pour éveiller le corps et stimuler la respiration complète.

★ Ensuite Nathalie vous propose une technique spécifique de **diffusion du souffle vital**, appelée Prânâyâma. Ces techniques se font presque toujours en se tenant assis.

★ Puis vient la **série de postures**, d'abord en mouvement pour que le corps se familiarise à la proposition, puis dans l'immobilité, afin que le **circuit d'énergie** puisse se diffuser avec la conscience qui visualise son trajet, ou son expansion.

★ Votre respiration de pleine conscience accompagne toujours les postures. **Laissez-vous guider...**

★ Votre **concentration** est convoquée durant toute la séance, sauf les 15 dernières minutes qui sont réservées à la relaxation profonde, où votre corps reste totalement immobile en position allongée.

C'est là que **les bienfaits de la séance infusent** dans le corps et la pensée, y déposant des empreintes durables ; Vous êtes invité alors à entrer dans le monde du rêve (Nidra) Ces derniers instants ouvrent les portes des états de conscience modifiés, de découvertes, de connaissance... ★ De saveurs et de bien-être..... ★