

**Club de l'Amitié
Du Val d'Ouche
Bligny-sur-Ouche**

La section YOGA

Animatrice : Josiane Castille

Mail : castille.josiane1@orange.fr

Séances : le jeudi soir, de 18h00 à 19h30 (hors vacances scolaires)

Lieu : Bligny-sur-Ouche, Espace Gabriel Moulin, au dojo



Mais pourquoi donc pratiquer le YOGA ?



Les bienfaits du YOGA

Exercices respiratoires

- Améliorent la qualité de notre respiration en développant la cage thoracique,
- éliminent les toxines et bactéries de l'organisme,
- renforcent notre vitalité en faisant circuler l'énergie vitale au niveau des chakras,
- améliorent la circulation sanguine,
- améliorent les fonctions digestives,
- favorisent la détente et une meilleure gestion de notre stress,
- améliorent la qualité du sommeil.

Exercices physiques, postures (asanas) et enchaînements	<ul style="list-style-type: none"> • Donnent plus de souplesse, • revitalisent les organes internes, certaines postures opérant un massage en douceur sur nos organes, • revitalisent l'ensemble du corps en faisant mieux circuler l'énergie de la tête aux pieds, • harmonisent la musculature : le yoga fait travailler des muscles qui, autrement, ne seraient jamais sollicités par nos activités quotidiennes, • assouplissent la colonne vertébrale, • permettent de mémoriser une « chorégraphie », un enchaînement, de développer sa concentration, • développent la persévérance et l'endurance (par le travail régulier des postures), • renforcent le système immunitaire et permettent d'être mieux armés contre les rhumes et autres maladies chroniques, • soulagent les femmes qui souffrent de syndrome prémenstruel, • assurent une meilleure longévité.
Exercices de concentration et de méditation	<ul style="list-style-type: none"> • Améliorent nos facultés intellectuelles, • nous donnent une meilleure clarté mentale, • éliminent les pensées parasites et augmentent notre joie de vivre, • favorisent l'évolution spirituelle, • permettent une meilleure maîtrise de soi et une plus grande ouverture aux autres.
Exercices de relaxation	<ul style="list-style-type: none"> • nous permettent d'apprendre à nous détendre, • nous aident à gérer notre stress, • nous aident à éliminer les émotions négatives, • améliorent la qualité de sommeil.

Une séance d'assouplissements et d'endurance, sous les conseils précieux de Josiane...

