



Qu'est-ce que le yoga ?

Ses origines

Le yoga nous est transmis par une très ancienne tradition de l'Inde remontant à plus de 5000 ans. Il se transmettait oralement de Maître à disciple puis fut peu à peu consigné par écrit. Les premiers écrits datés entre le II^{ème} et le IV^{ème} siècle avant J.C sont attribués au sage PATANJALI.

Sa définition

YOGA est un mot sanskrit qui vient de la racine YUG, signifiant :

Joug, unir, lier, joindre, maîtriser

Le yoga est un moyen, une pratique visant à obtenir un état d'union stable de tout l'être, où l'homme se perçoit comme faisant un avec l'univers.

Quel yoga ?

Différents yoga existent, celui qui nous intéresse est le *hatha yoga*, qui a pour but de réaliser l'union, l'harmonie des centres énergétiques.

Il s'agit dans cette pratique :

- de travailler le corps par des postures
- de maîtriser le souffle afin d'équilibrer l'énergie vitale dans le corps
- de maîtriser les sens
- de développer la capacité de concentration
- de nous rendre libre.

En pratiquant le yoga nous découvrons que notre corps n'est pas séparé de notre esprit, de notre pensée. Il va éveiller notre conscience et nous donner la *liberté intérieure*.

Séance

les MERCREDIS de 18h30 à 19h30
à la MJC Centre social NOMADE
8, rue de Norvège
54500 – VANDOEUVRE-LES-NANCY
Tél: 03 83 53 18 27

REPRISE le 11 SEPTEMBRE 2019

Essai gratuit
