

### **Qui sommes nous ?**

St Thibaud Yoga est une association créée en 1999 pour développer la pratique du yoga sur la commune de St Thibaud de Couz.

Depuis la rentrée 2016, elle propose également des cours de Sophrologie.

### **Qu'est ce que le Yoga ?**

C'est une méthode, une sagesse qui nous aide à harmoniser et unifier notre ETRE sur tous ses plans : corps, mental et esprit.

La pratique du yoga assouplit et tonifie le corps tout en respectant les possibilités de chacun, apprend à amplifier et rythmer son souffle, aide à gérer les émotions.

La relaxation, la concentration, la méditation et le chant de mantra favorisent le centrage et le calme du mental.

Le HATA YOGA (HA : Soleil et THA : Lune) est donc une pratique d'unification, nous permettant de sortir de la dualité.

Cette pratique alliant postures, respirations ou contrôle du souffle, relaxation, visualisation, exercices de concentration et méditation, nous permet de :

Retrouver harmonie et bien être corporel,

Ressentir l'énergie subtile qui nous anime,

Renouer avec notre intelligence intuitive.

Le YOGA propose de goûter en toute simplicité à l'instant présent...

Cours les jeudis de 17 h 30 à 18 h 45 et de 19 h à 20 h 15, Salle de la Thibaudia.

Animatrice: Julie Trouiller

Reprise des cours le jeudi 14 septembre 2017.

### **Qu'est-ce que la Sophrologie ?**

C'est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et visualisation positive qui permettent une détente progressive du corps et de l'esprit.

La Sophrologie donne accès à une meilleure connaissance de nous-mêmes, de nos besoins, de nos ressources, et ainsi vise à améliorer l'estime et la confiance en soi.

La respiration et la détente permettent une meilleure gestion du stress, augmente les défenses immunitaires, améliore la concentration.

La Sophrologie vise tout simplement à améliorer notre qualité de vie.

Cours un mardi sur deux de 19 h à 20 h à la Mairie, Salle du Conseil.

Animatrice: Camille Biguet-Mermet

Premiers cours les mercredis 13 et 27 septembre 2017.