

# Newsletter d'hiver

Tous les membres du bureau et les enseignantes de la section vous présentent leurs **meilleurs vœux pour l'année 2024 !**  
Nous espérons que cette newsletter vous trouve en bonne forme et prêt(e)s à retrouver vos tapis !

## La pratique du Yoga en hiver

L'hiver est une saison pendant laquelle on lutte contre le froid, le manque de lumière, les rhumes, les coups de blues, le manque d'enthousiasme, etc. Cela demande beaucoup d'énergie et le corps se fatigue en fournissant de gros efforts qu'ils soient physiques, intellectuels ou émotionnels.

La pratique du Yoga nous relie à qui nous sommes au plus profond de nous et à nos besoins essentiels (ici, celui de la vitalité) auxquels il est impérieux de répondre si nous voulons être heureux et en bonne santé.

Les postures d'hiver sont enroulées, recentrées sur elles-mêmes comme pour emmagasiner cette énergie dont nous aurons besoin au Printemps.

Afin de réguler la température du corps, instable en cette saison :

- ✚ Les postures pourront être répétées, en lenteur et profondeur, afin que la chaleur procurée par la répétition assouplisse et relâche les zones musculaires refroidies.
- ✚ Certaines d'entre elles seront proposées avec un « bandha » (zone fortement serrée) qui procurera de l'énergie après la séance et sur plusieurs jours.
- ✚ D'autres postures proposeront des appuis sur différentes parties du corps afin que le rendement calorifique et énergétique soit immédiat.

Et bien sûr, des techniques respiratoires, adaptées à la saison, coloreront les séances afin que chaque pratiquant reparte avec une dose d'optimisme en plus d'un corps délié et défatigué.

L'hiver nous invite au ralentissement, à l'hibernation pour que le corps et le mental trouvent le temps de se régénérer et se préparer à un nouveau cycle.

**En Hiver, le seul effort à faire... est de venir au cours !  
Votre enseignante est là pour vous proposer un programme à la carte.**

## Prochains ateliers

Le prochain atelier animé par **Caroline Billebeau** aura lieu le **samedi 23 mars 2024 de 14h30 à 16h30.**

Caroline, praticienne en massages, partagera avec les participants ses connaissances sur **le massage Amma assis**, une technique traditionnelle japonaise de massage sur chaise ! Les places sont limitées, inscrivez-vous vite auprès de votre enseignante, ou du bureau par courriel :

[usy.hathayoga@gmail.com](mailto:usy.hathayoga@gmail.com)

Le dernier atelier de la saison : « **Dessin méditatif** » aura lieu le **samedi 25 mai**, plus d'informations sur notre site internet !

## Congé et vacances d'hiver

Le cours du vendredi 18h15 sera de nouveau assuré à partir du **vendredi 26 janvier.**

Encore **merci à Nathalie** d'avoir assuré le remplacement du cours du mardi 18h15 durant le congé maternité de Stéphanie. Les adhérents inscrits à ce cours ont ainsi pu poursuivre leur pratique sans interruption !

Les prochaines vacances commenceront le **samedi 10 février** et s'achèveront le **dimanche 25 février.**  
**Reprise des cours le mardi 27 février.**