

Newsletter de Printemps

L'arrivée du **printemps** nous donne des envies de **renouveau** !
Le bureau et les enseignantes préparent déjà les prochains ateliers,
avec quelques nouveautés pour la saison 2024-2025 !

La pratique du Yoga au Printemps

Le Printemps symbolise le **renouveau, l'éveil, la légèreté**. Les jours rallongent, le soleil est plus présent, l'énergie est plus fluide, la nature revit et nous invite à nous libérer, à renaître.

Pour mieux s'adapter à une pression atmosphérique parfois instable, des difficultés respiratoires dues aux différents pollens et une certaine raideur articulaire, une séance de Yoga printanière va permettre au corps de sortir de son hibernation, de le libérer de ses toxines pour retrouver dynamisme et vitalité.

Des postures en **allègement circulatoire** des jambes et du petit bassin comme le demi-pont ou la chandelle ou toute autre posture en inversion pouvant être comparée à la poussée de la sève, des racines vers le tronc et la tête. Certaines d'entre elles amélioreront la **circulation sanguine** ou le **système lymphatique** pour se sentir plus léger ou encore **digestif**, avec les postures en torsion. Profitons des postures debout ou des postures d'équilibre, pratiquées dans la stabilité et la durée, afin de **rester ancré**.

Les techniques respiratoires reprendront de l'importance pour libérer les nadis, faciliter la circulation de l'énergie vitale et donner au corps, mais aussi à l'esprit, l'élan pour vivre un nouveau printemps.

Transformez vos postures en savoir-être afin qu'elles vous donnent de l'habileté dans les actes du quotidien.

Bon Joyeux Printemps !

Ateliers

L'atelier **Massage Amma** assis du 23 mars a finalement du être annulé.

Nous espérons avoir l'occasion de vous le proposer une prochaine fois car pour certains d'entre vous, il s'agissait juste d'une indisponibilité à cette date.

Dernière chance pour participer à un atelier cette année :

Samedi 25 mai de 9h30 à 11h30

« Pauser » son mental

Cet atelier prendra une forme différente : un cours de yoga d'une heure assuré par Stéphanie, suivi d'une initiation au dessin méditatif « Zen-tangle » avec Caroline Mairesse.

Plus d'informations ici : <https://usy-hathayoga.com/ateliers/>

Vacances et jours fériés

Les prochaines vacances auront lieu du samedi 6 au dimanche 21 avril 2024.

Reprise des cours le mardi 23 avril.

Cette année, le 8 mai et le pont de l'Ascension (9 mai) se suivent ! Il n'y aura donc **pas cours du 8 au 10 mai inclus**. Seul le cours du mardi 18h15 sera assuré cette semaine là.

Comme chaque année, les élèves dont le cours a lieu un jour férié sont invités à rattraper sur un autre créneau s'ils le souhaitent.

Pour s'assurer des places disponibles, veuillez contacter l'enseignante qui assure le créneau choisi.