

Newsletter de Printemps

La pratique du Yoga au Printemps

Le soleil reprend l'avantage sur la grisaille, les jours rallongent, les températures s'adoucissent et la nature se pare de son beau manteau de verdure, de couleurs et de senteurs.

Le Printemps est arrivé !

En Inde, le Printemps s'annonce avec le festival de Holi, la fête des couleurs. Elle exprime à la fois la joie de vivre et la créativité.

Cette énergie de création va s'exprimer dans des postures permettant de sentir la poussée de la terre et le déploiement vers l'extérieur tel un demi-pont et ses multiples variantes, une posture de la danse, comme un végétal qui se tend vers le ciel et se déploie dans l'espace. Ou encore, en recherche d'un nouvel équilibre, la posture de l'Arbre nous invitant « à redécouvrir les bienfaits simultanés de l'enracinement et de l'élévation. »

« Selon les saisons, une aspiration différente survient. »

Comme une envie printanière d'ouvrir les fenêtres, de respirer à pleines narines grâce aux techniques respiratoires yogiques qui nous permettent d'entretenir la qualité de cette énergie vitale qui nous habite.

Bon Joyeux Printemps !

Retour sur l'atelier du 15 mars

L'unique atelier de la section a remporté un grand succès avec 29 adhérents !

Un cours de pratique a permis de faire découvrir la pédagogie d'Eva Ruchpaul aux élèves qui pratiquent une autre technique, ainsi que les sensations d'une séance matinale aux habitués des cours du soir.

Un échange sur l'importance de la respiration et ses bienfaits dans une séance, une présentation du *Prāṇāyāma* suivi d'un moment de pratique en rapport avec le Printemps.

Un grand merci aux enseignantes pour ce moment de partage ainsi qu'à tous les adhérents, pour leur enthousiasme !

D'autres ateliers seront proposés l'an prochain pour continuer à enrichir notre pratique et à faire vivre la section en dehors des cours hebdomadaires.

Vie de la section

L'**Assemblée Générale** de la section aura lieu le **vendredi 13 juin à 19h30** à la Bonnette.

Cette AG sera l'occasion d'élire un nouveau bureau pour que notre section continue d'exister.

Rapprochez-vous dès maintenant du bureau actuel et/ou de votre enseignante pour proposer votre candidature ou si vous désirez plus d'informations !

Prochaines vacances et jours fériés

Les vacances de Pâques débuteront le samedi **12 avril 2025** et les cours reprendront le **mardi 29 avril 2025**.

Les jeudis 1^{er} et 8 et 29 mai sont fériés (pas de cours le 30 mai). Pensez à contacter vos enseignantes pour rattraper le cours un autre jour !