

# Newsletter d'hiver

## A vos agendas !

Comme annoncé lors de l'Assemblée générale, les traditionnels ateliers proposés par la section sont remplacés cette année par une **matinée spéciale** sur le thème « **Souffle de Printemps** » qui aura lieu le

**Samedi 15 mars 2025**

Cette matinée sera l'occasion d'approfondir votre approche du Yoga grâce à un cours pratique, une causerie, et une initiation à différentes techniques respiratoires (Pranayama). Le programme détaillé et les informations pratiques (horaires et tarifs) vous seront communiqués très prochainement !

## Vie de la section

La présidente et la vice-présidente de la section ne renouvelleront pas leur mandat en juin.

Vous êtes les bienvenus pour rejoindre le bureau et participer activement à la vie de la section !

**Rappel :** l'adhésion à la section vous engage au **respect du règlement intérieur**. Tout manquement à ce règlement (comportement, certificats médicaux), peut entraîner l'exclusion des cours.

## Prochaines vacances

Les vacances de Noël débuteront samedi **21 décembre 2024** et s'achèveront mardi **7 janvier 2025**.

Les vacances de février débuteront samedi **15 février** et les cours reprendront **mardi 4 mars**.

## La pratique du Yoga en hiver

L'hiver est la saison de l'introspection, de la régénération et du repos. Prenons le temps de ralentir le rythme, de nous recentrer pour affronter les frimas et autres petits maux qui nous gâchent le quotidien.

Notre instrument tout entier est douleur ; il faut faire avec des articulations sensibles, entourées de muscles enraidis et un mental un peu paresseux, plus appelé par la couette que le tapis de Yoga.

Des postures medium, en recherche de stabilité physique et mentale, permettront de stimuler les échanges et d'augmenter le rendement respiratoire qui aura un effet défatigant, apprécié en cette saison. Les Fentes ou Triangles redonneront du tonus et de la vitalité en attendant le Printemps

L'enseignant mettra l'accent sur la posture simple avec une petite sévérité à l'intérieur de la posture : des coudes plus tendus dans les Chats, des fessiers plus sollicités dans le demi-pont ou des cuisses très contractées dans les postures debout. Une petite exigence pour combattre le dolorisme et la fatigue saisonnière et emmagasiner de l'énergie au quotidien.

**En Hiver..... on respire pour booster l'immunité !**

**Avec un peu d'avance, le bureau et les enseignantes de la section vous souhaitent de bonnes fêtes et vous présentent leurs meilleurs vœux pour 2025 !**