

Newsletter d'automne

Le nouveau bureau de la section Yoga est heureux de vous annoncer la reprise des newsletters ! A chaque saison, elles vous informeront sur la section, les prochaines vacances, les ateliers à venir, etc... Une bonne occasion de recréer un lien entre adhérents, bureau et enseignantes. Si vous avez d'autres idées pour l'alimenter et la faire vivre, n'hésitez pas à en faire part à votre enseignante ou directement au bureau !

Rappel, l'adresse mail de la section pour tout contact : usy.hathayoga@gmail.com

Retour sur le forum et inscriptions

Le forum a permis l'inscription de nouveaux élèves intéressés par la pratique du Yoga traditionnel. La section compte désormais 92 adhérents et 8 cours !

Nous vous rappelons que pour être validée, votre inscription doit contenir : le(s) chèque(s) de cotisation, la fiche d'inscription ainsi que le questionnaire de santé QS ou un certificat médical si vous êtes un nouvel adhérent.

Pensez à régulariser votre inscription au plus vite !

Ateliers 2025-2026 - Pranayama

Pour faire suite au succès de l'atelier de découverte du Pranayama en Mars 2025, cinq ateliers ont été lancés dont le 1er a eu lieu samedi 11 Octobre. Une belle occasion d'affiner sa conscience de la respiration afin de la rendre plus efficace et ainsi équilibrer les énergies qui nous habitent.

Dates et informations sur notre site internet.

Comment adapter sa pratique en Automne

Les tapis de Yoga sont ressortis, accueillant les corps qui doivent quitter la chaleur de l'été et retrouver l'humidité et le froid qui s'installent peu à peu en Automne.

Bienveillance et humour sont nécessaires pour s'adapter à cette métamorphose de la nature et adapter notre pratique. Tout comme les feuilles des arbres qui tombent, laisser aller les tensions, physiques et psychiques en abordant les postures d'équilibre, d'ancrage en recherche de stabilité et de douceur.

Une façon de s'entreprendre dans les postures inversées, postures debout ou d'assise, avec confort, intelligence afin de réaccorder son instrument, sans le brutaliser, pour passer l'hiver sans encombre.

Chaque posture est comme un voyage intérieur pour se recentrer, sentir le Souffle tisser chaque cellule, faire circuler l'énergie vitale et ainsi se préparer au retrait de l'Hiver.

La pratique, comme chemin de transformation, pour vivre un bel Automne.

Vacances de la Toussaint

Dernier cours le vendredi 17 octobre - Reprise des cours le mardi 4 novembre 2025

Vacances de Noël

Dernier cours le vendredi 19 décembre 2025 – Reprise des cours mardi 6 janvier 2026