

Newsletter d'Hiver



Le bureau et les enseignantes de la section vous présentent leurs meilleures vœux pour 2026



L'hiver, une invitation à ralentir !

Les saisons font partie des cycles de la nature et nous oublions parfois que notre corps et notre mental réagissent différemment selon les mois de l'année. Comme les arbres qui à l'automne se sont débarrassés du superflu pour se recentrer sur l'essentiel, l'hiver est une parenthèse pour ralentir, se recentrer et permettre à notre énergie de se poser, se recharger pour mieux accueillir le printemps.

C'est le moment de privilégier les postures de flexion avant comme la pince assise ou debout qui invitent à l'introspection grâce à la suspension du Souffle dans certaines pratiques ou encore les postures d'équilibre, comme un Arbre, qui a pour vertu d'équilibrer le système nerveux.

Faire l'expérience de l'immobilité dans les postures et ainsi respecter les muscles moins souples ou les articulations raides. Invitation à lâcher prise dans la pratique posturale, à apaiser le mental grâce aux techniques respiratoires de Pranayama.

Que la séance en hiver devienne un cocon, où les yeux fermés, vous vous glissez dans une posture ressourçante qui vous ouvre les portes du Yoga que l'on nomme *pratyahara*, l'apaisement sensoriel, le retrait des sens.

Un moment pour « se réenchanter avec le microcosme que nous sommes. »



Rendez-vous de Printemps

La section vous propose d'accueillir le Printemps, **samedi 21 Mars**, en saluant **le Soleil**.

Un échange sur le symbolisme du Soleil, comment cette salutation, en hommage à l'énergie du Soleil, réveille le corps mais aussi apaise l'esprit.

Un cours pratique pour s'imprégner des différentes étapes de la Salutation au Soleil, comme une danse de l'énergie en équilibre avec le Souffle qui la tisse.

Bientôt plus de détails sur le site



Vacances de Février

Dernier cours le vendredi **20 février** - Reprise des cours le mardi **10 mars**

A noter dans vos agendas

Assemblée générale de la section **le 5 juin 2026** en fin de journée.

Les lieu et horaire vous seront précisés ultérieurement.

Vie de la section

Retrouver les informations de la section sur notre site <https://usy-hathayoga.com/>