

LA PRATIQUE DU YOGA AU PRINTEMPS

Le Printemps pointe le bout de son nez et comme le dit Eva Ruchpaul : « **selon les saisons, une aspiration différente survient.** »

Les premiers rayons du soleil s'accompagnent de la douceur de l'air, des odeurs de la terre qui se réchauffe, de l'herbe qui flirte avec les premières fleurs. Renaissance, dynamisme, respiration. Tous les aspects de cette saison trouvent un écho dans notre pratique posturale. Période de transition : on laisse les postures introspectives de l'hiver pour la pratique de postures plus stimulantes.

Besoin de se sentir plus léger, en vitalité : un massage des organes internes sera facilité par les postures sur le ventre, les torsions ou les pincés.

Ancrage, équilibre et créativité grâce aux postures debout et postures d'équilibre.

Bouger au rythme du Souffle qui tisse nos postures, comme l'air tisse l'univers, nous disent les textes anciens, et mettre en place cette « **danse intérieure dans l'espace du corps.** »

Vivre une posture c'est « **un laisser-agir mais aussi une énergie créatrice car elle met en lumière la vie universelle qui vibre en nous.** »



RETOUR SUR L'ATELIER DU 21 MARS LA SALUTATION AU SOLEIL

Une belle énergie pour saluer **Surya** et fêter l'arrivée du Printemps grâce à ce rituel de bonne humeur qui a permis aux 18 pratiquants, dans la salle magnifique de La Remise, de repartir en Joie et pleins d'énergie pour aborder cette saison nouvelle.

Une courte présentation enrichie d'échanges des pratiquants, sur le symbolisme de cette salutation respectueuse envers un astre considéré dans l'ancien temps, comme une manifestation divine. Ensuite, chacun a eu la possibilité de revoir et peaufiner chaque étape, mieux comprendre comment faire évoluer cet enchaînement, comme un bâillement du corps, une manière de saluer le divin en chacun.

Un grand merci à Annabelle d'avoir servi de mannequin qui a permis à tout le monde de mieux ressentir les finesses qui font de cette salutation une harmonie entre le corps, le Souffle et le mental.

Surya Namaskar

Une prière solaire qui fait du bien !

VIE DE LA SECTION

L'Assemblée Générale de la section aura lieu le **vendredi 5 juin à 19h30** dans la salle Rouge-Gorge de La Bonnette à La Queue Les Yvelines

Cette AG sera l'occasion d'élire un nouveau bureau pour que notre section continue d'exister. Le bureau a besoin de volontaires pour remplacer les membres sortants.

Si vous souhaitez vous impliquer, rapprochez-vous dès maintenant du bureau (mail usy.hathayoga@gmail.com) et/ou de votre enseignante pour proposer votre candidature ou pour demander des informations complémentaires !

Vacances de Printemps

Dernier cours le vendredi 17 avril - Reprise des cours le mardi 5 mai.

S'informer sur la section

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