

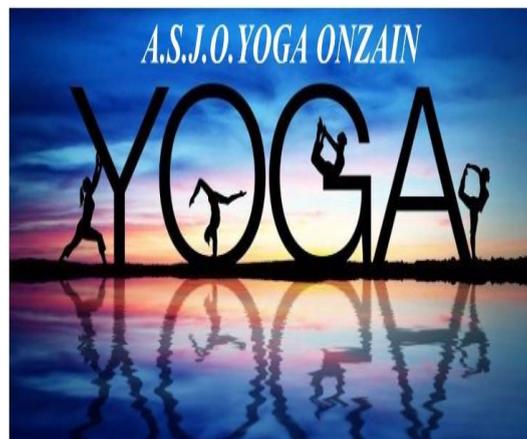
Pour beaucoup d'entre nous les derniers mois ont été relativement stressant.

Grâce à la pratique régulière du yoga et de la méditation notre système immunitaire est renforcé, notre mental devient plus apaisé et cela malgré les tensions environnementales.

Les bienfaits du yoga et de la méditation sont multiples et cela même si vous ne pratiquez que depuis quelques mois.

Vous pourrez constater grâce à votre pratique du yoga, que vous devenez :

- plus souple
- plus concentré
- plus détendu
- plus attentif
- plus apaisé
- plus à l'écoute de votre corps avec
- plus d'énergie
- plus de capacité
- plus de respiration



Un des objectifs est de vous proposer des séances de qualité pour vous toutes et tous pour que chacun s'épanouisse dans sa pratique et à son rythme.

Nous tenons à ce que les séances de groupes se poursuivent dans de bonnes conditions.

Aussi, nous serons attentifs aux directives gouvernementales concernant la reprise des cours collectifs.

Ces cours collectifs ont aussi de nombreuses vertus, comme par exemple :

- un intervenant sur place qui nous aide individuellement,
- une motivation à mieux faire, à évoluer
- une cohésion sociale, tellement chère à notre nature humaine...

La pratique du yoga et de la méditation dans le cadre d'une association c'est aussi «se rencontrer» autour de valeurs individuelles et de groupe:

d'écoute, de partage, d'empathie, de bienveillance, d'entraide, de soutien (...).

Tous ces éléments et bien d'autres encore permettent à chacun de ressentir une énergie positive, du plaisir, de créer du lien, une ambiance, de rire...

Nous comptons sur vous pour faire évoluer le yoga ensemble à Onzain pour le développer et le pérenniser.

Partageons nos idées et adoptons ce proverbe Africain «tout seul je vais plus vite mais ensemble on va plus loin».