



**ASSOCIATION KAMALA : YOGA**  
**POSTURES DE YOGA**  
**RESPIRATION, RELAXATION**  
**AU PALAIS DES SPORTS DE CORBEIL**

Discipline millénaire, le **YOGA** reste encore à découvrir.

Associant les exercices physiques et respiratoires, la relaxation, la concentration et la méditation, le **YOGA** nous ouvre les portes d'une philosophie de vie et d'un art de vivre.

Grâce à l'apprentissage et à la pratique régulière de ces différentes techniques, le **YOGA** (mot signifiant union) nous permet d'unir et d'équilibrer nos énergies, d'acquérir peu à peu la maîtrise du corps, des émotions et du mental.

**Les postures**, accompagnées d'une respiration correcte, contribuent à la souplesse des muscles et des articulations, améliorent l'oxygénation de toutes les cellules du corps et favorisent l'élimination des toxines.

**Le contrôle du souffle et des énergies vitales** agit sur notre concentration, apporte peu à peu le calme et la paix intérieure.

**La relaxation** permet, après une prise de conscience des tensions nerveuses et musculaires, la libération de celles-ci et nous conduit à la frontière entre la veille et le sommeil.

**La concentration et la méditation** nous permettent d'appréhender notre vie avec une conscience affinée de chaque instant et de chaque événement.

En conclusion, le **YOGA** est une méthode globale qui nous permet d'expérimenter un nouveau mode de vie et une nouvelle façon de penser, nous familiarise au lâcher-prise et convie chacun à la recherche et à la rencontre de soi-même et de son environnement.

Le **YOGA** s'adresse à vous, quelles que soient vos attentes à son égard : physiques, mentales, spirituelles ou les trois à la fois. Que vous soyez jeune ou moins jeune, souple ou moins souple, serein ou nerveux, vous aurez, de semaine en semaine, la satisfaction de constater vos progrès réguliers sur tous les plans.

Un minimum d'équipement est nécessaire : des vêtements souples et confortables, 1 tapis de sol, une couverture et un coussin.

Vous êtes cordialement invité(e) à découvrir le **YOGA** au cours d'une séance d'essai gratuite.

***LUNDI : 14h00 à 15h30 (cours "avancés")***

***LUNDI : 15h45 à 17h15 (cours "débutants")***

***MARDI : 20h15 à 21h45 (cours "tous niveaux")***

***ainsi qu'un atelier de chants et méditation chaque mois***

***Les cours sont animés par***

***Régine JUNG***

***Diplômée du Centre International Sivananda de Yoga Vedanta (France)***

***Formée aux Techniques de Yoga dans l'Education (RYE France)***

***Formée par le Centre Shanti (Paris)***

Pour toute information :  
**kamala91.free.fr**

**Régine 06.88.39.13.65 - regine.jung@free.fr**