

## VINI – YOGA Pratiqué les lundi soirs



Le vini-yoga, yoga traditionnel de l'Inde, s'adresse à toute personne, quelque soit son âge et son état de santé. Pratique à la fois dynamique, stimulante, énergisante et relaxante.

Le vini-yoga s'adapte à la personne ce qui est fondamental. Les Asanas (postures) sont ainsi personnalisées (yoga sur chaise ou appui)



Une séance d'environ 10/15 asanas, pranayamas, relaxation s'étale sur 1 h 15, en intérieur ou extérieur, en silence, avec un thème dédié : renforcement et délassement du dos, ouverture des hanches, réveiller l'énergie, détox et élimination, accueillir l'hiver, détente et bien être....

Chacun possède son matériel personnel : tapis, briques, plaid, coussin, tenue confortable, eau.

**La Respiration** : Elle est le socle du yoga. Le yogi découvre la force de sa respiration et la régulation de ses émotions.

**La Stabilité** : la respiration profonde associée aux mouvements permet d'être conscient de son soi.

**L'Apaisement** : le yoga réduit le stress, l'anxiété, l'agitation et permet un meilleur sommeil

**L'Épanouissement et la joie** : le yoga développe la confiance en soi, réveille la joie et ré-énergise.

**Bienfaits reconnus :**



**Effets sur le corps et le mental** : Souplesse, coordination, équilibre

Réaligne la colonne vertébrale

Tonifie le corps en profondeur

**Effets physiologiques** : Amplifie la capacité respiratoire et l'oxygénation

Diminue la pression artérielle

Favorise le transit

**Effets sur le mental** : Diminue le stress

Favorise la concentration

Augmente les énergies

Améliore la gestion de la douleur

Favorise le lâcher-prise

Améliore la capacité d'écoute

**Remarques d'élèves :**

«à court terme, sensation de relâchement et apaisement, sentiment d'avoir un temps pour soi » « prise de conscience des possibilités et limites de son corps »

«à moyen terme, sentiment de mieux respirer, d'être plus souple, de se sentir mieux dans son corps »

«à long terme, retrouver un alignement dans son corps, « se tenir droit », moins de douleurs physiques, et meilleure gestion de ses émotions »

