



Le Yoga



Le mot « **yoga** » signifie « **relier** » ou « **unir** ». Par sa pratique , un adepte peut commencer à équilibrer tous les aspect de son être - physique, émotionnel, mental et spirituel - c'est à dire tous les éléments nécessaires pour **avoir une vie pleine et harmonieuse**.

Le yoga est essentiellement **une méthode, une discipline de maîtrise de soi**. Le principe du Yoga est d'observer tout ce qui se passe en nous: les pensées, les émotions, les peurs, les désirs, les souvenirs, les rêves, etc... pour se connaître soi-même, trouver le calme et la paix intérieure. Son effet principal est la modification progressive de la façon de vivre, de la façon d'agir au quotidien. Le yoga permet ainsi d'accéder graduellement à une grande stabilité intérieure et d'acquérir une grande habilité dans l'action.

Bien qu'il soit originaire de l'Inde, le yoga est universel. Le yoga n'est ni une religion, ni une doctrine. Cette discipline **est accessible à tous indépendamment des croyances et des idéologies personnelles**. C'est avant tout une voie d'évolution personnelle.

Le Yoga procure un corps souple et sain, des nerfs solides, un mental équilibré, une personnalité sereine et dynamique. Il va transformer votre vie, améliorer votre santé, votre souplesse, votre maîtrise physique et mentale, par les postures, la respiration, la relaxation, la concentration, la méditation.



Retrouver votre essence profonde par les sons conscients et des postures de yoga.

Venez vibrer et résonner avec la nature !

La posture ou âsana : La pratique du Yoga commence avec l'aspect le plus extérieur de la personnalité - le corps physique. Les Asanas nous aident à **maintenir le corps en bonne santé** en relâchant les tensions, en massant les organes internes, en améliorant leur fonction et en procurant une plus grande souplesse à la colonne vertébrale, aux muscles et aux articulations. **Cela amène force et souplesse.**

La respiration ou prânâyâma : Les techniques respiratoires sont importantes non seulement par l'apport en oxygène qu'elles procurent au corps et la fortification des poumons, mais aussi par ce qu'elles ont un effet direct sur le cerveau et sur nos émotions, en équilibrant le système nerveux et en nous mettant en contact avec des énergies plus subtiles et d'autres aspect de notre être. Ainsi, il vous sera possible de développer, parallèlement, **la concentration mentale et l'apaisement de l'esprit.**

La relaxation : Le yoga est un pratique très efficace dans laquelle on apprend à se relaxer, en relâchant les tensions physiques et mentales. C'est une prise de conscience intérieur qui permet de se relier au subconscient et d'atteindre un état de conscience supérieur. La pratique peut être utilisée pour l'autoguérison, pour accroître la propre créativité ou pour se transformer. La relaxation peut aider à retrouver un **sommeil réparateur**, à enlever les tensions excessives, à prendre un certain **détachement par rapport à une situation difficile ...**

La méditation : Sa pratique permet une **prise de conscience** du fonctionnement et des bruits intérieurs du mental. On apprend à devenir témoins de ses pensées et de ses émotions, à les accepter. De cette façon, **on calme et on apaise l'activité mentale**, apportant ainsi l'expérience du silence intérieur.

L'expérience de la méditation n'est pas réservée à des initiés,
c'est un exercice mental **ouvert à tous.**



Le yoga pratiqué de cette façon - **posture, méditation, relaxation et respiration** - a une action **puissante, profonde et durable.** C'est une excellente méthode pour acquérir un grand dynamisme et une **excellente forme physique alliée à la sérénité de l'esprit.**

Le Yoga propose une réponse aux problèmes de l'homme moderne et de la société, sa pratique apporte de nombreux bénéfices. Il peut soulager divers types de maladies si répandues aujourd'hui, par exemple l'hypertension, les problèmes respiratoires, le diabète, les troubles digestifs, le mal de dos, la dépression et la migraine. Il peut jouer un rôle important et efficace dans la gestion du stress, dans l'amélioration de la capacité de travail et dans la relation aux autres.

Le Yoga est de nos jours admis comme une discipline psychosomatique favorisant l'épanouissement des occidentaux sans cesse agressés par le rythme infernal de la vie moderne.

Notre professeur

Marie-Christine, est installée à Katmandou depuis maintenant 3 ans. Son choix réfléchi de quitter la France pour le Népal repose sur une expérience à vivre une vie totalement différente, libre et simple. Par son adaptabilité à cette culture si éloignée de la nôtre, par sa gentillesse, son calme et son sourire, elle a su s'intégrer et faire sa place parmi les népalais.



Adepte du **yoga** depuis 30 ans, ouverte à toutes les techniques du « lâcher-prise », diplômée en **somato-thérapie**, en diverses techniques de massages, en relaxation coréenne, en **reiki**, elle vous fera partager ses expériences, son savoir-faire, son hygiène de vie et vous fera découvrir et sentir toutes ces pratiques dans le plaisir, dans la joie et l'énergie présents au Népal.

Marie-Christine peut vous accueillir dans sa «home stay» : **Home & Ayurvedique Garden**, à Arubari. A quelques kilomètres du grand stupa de Bodhnath.

Home & Ayurvedique Garden

facebook

C'est dans une maison récente, située au pied des montagnes de la vallée de Katmandou, construite au coeur d'un jardin ayurvédique où se mêlent arbres, plantes et aloe vera. Vous pourrez y séjourner, pratiquer le yoga et découvrir les bonheurs d'un massage Ayurvédique.



Cours matinal (1h) à Arubari chez Marie Christine : 5 euros/personne

Pour les groupes (6/12 - 1h) Cours sur la terrasse de votre hôtel : 55 euros pour le groupe



Les différentes propositions d'itinéraires

Voir itinéraires sur la page <<Bien-être>>



Sherpa d'Helambu 11J
520 € groupe 6/10 inscrits



Le Balcon des Annapurna 13J
De 670 à 530 €



Villages du bas Mustang 15J
De 870 à 840 €



**** Tous nos itineraries de trek peuvent s'adapter à la pratique du yoga.**

Contactez nous

