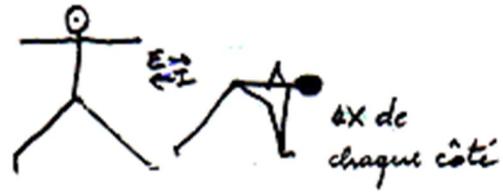


ASSOCIATION SAITHILYA YOGA



Voici quelques lignes qui vous permettront de faire connaissance avec l'association de yoga de Lougres, petit village situé en face de Colombier Fontaine, sur l'autre rive du Doubs.

Fondée durant l'été 2007, c'est en septembre de la même année que l'Association Saithilya Yoga de Lougres accueille ses premiers élèves.

Dès son ouverture, elle reçoit, chaque mardi, à 18 h 15 puis à 19 h 15, un groupe de douze pratiquants. Bon nombre d'entre eux suivent les cours depuis la création de l'association ou sont arrivés peu de temps après.

Le yoga enseigné à Lougres, est le HATHA YOGA. Le yoga le plus répandu en Occident. Il a pour socle la pratique des postures (ou asanas) et le contrôle du souffle (ou pranayama).

Une pratique a pour structure différents temps en harmonie les uns avec les autres. Elle commence par l'expérimentation de son corps réalisant différentes postures en y associant le souffle, puis elle se poursuit par un temps de relaxation puis par la pratique d'une technique de respiration de manière à entrer en méditation.



L'appellation de l'association porte le terme « Saithilya » qui signifie détente, relâchement des tensions, pacification... qui illustrent certains des bienfaits ressentis à la fin d'une pratique de yoga.

L'enseignante de yoga a suivi une formation de professeur de yoga dispensée par l'un des formateurs de l'Institut Français de Yoga à Paris. L'IFY lui a remis son diplôme en octobre 2006. Et c'est avec grand plaisir que depuis 2007, elle partage cette discipline avec ses élèves.

Les cours collectifs se déroulent à la Salle des Fêtes de Lougres entièrement rénovée en 2019. Celle-ci offre un cadre confortable et un grand espace lumineux procurant des conditions de pratique très agréables.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur l'association, l'enseignement donné, le déroulement d'un cours..., vous pouvez contacter l'un des membres de l'association au 09 67 00 23 60.

Les membres du Bureau
Novembre 2020

