

FAQ'S

Le Yoga Vinyasa

Que veut dire Vinyasa ?

Le terme sanskrit *vinyasa* est composé de 2 racines : *nyasa* qui veut dire "placer" et *vi* qui veut dire "d'une manière spécifique". Il peut donc être traduit par le fait de placer quelque chose d'une certaine manière.

Dans le Vinyasa Yoga cela se traduit par le fait d'enchaîner, de manière plus ou moins dynamique et intense, des postures en synchronisant chaque mouvement avec la respiration. Le Vinyasa Yoga est ainsi une sorte de méditation en mouvement.

A quoi m'attendre durant un cours de yoga Vinyasa ?

Contrairement à d'autres styles de Hatha Yoga, comme l'Ashtanga, les séquences ne sont pas figées. Chaque séquence est donc différente, même si les principes traditionnels du yoga sont bien évidemment respectés. En outre, durant le cours, des variantes des postures sont proposées aux élèves pour s'adapter à chacun.

Toutefois, le cours commence généralement par un moment durant lequel l'élève est amené à se recentrer sur sa respiration - et donc sur lui-même. Les enchaînements sont ensuite rythmés par des postures et contre-postures pour équilibrer leurs effets et la séquence se termine par une période de relaxation.

Quels bienfaits vais-je retirer des cours de Vinyasa ?

Physiquement, ce style de yoga permet de se renforcer, de se tonifier, d'acquérir de l'endurance, mais aussi de l'équilibre et de la souplesse, tout en apaisant les tensions. Ces bienfaits physiques se répercutent sur le mental qui s'apaise et arrive mieux à se concentrer : le stress et les émotions sont ainsi mieux gérés.

Bon à savoir :

Les cours sont ouverts à tous les niveaux et vous pouvez débiter à n'importe quel moment durant l'année. Les femmes enceintes qui pratiquaient déjà le yoga peuvent participer aux cours.

Le Restorative Yoga

Qu'est-ce que le restorative yoga ?

Le restorative yoga est né de B.K.S. Iyengar, le maître connu pour son focus sur l'alignement dans les postures ainsi que comme celui qui a "inventé" l'utilisation d'accessoires pour soutenir le pratiquant.

Lorsqu'il s'est rendu en occident, il a constaté que nous avons besoin de plus de postures debout - puisque la plupart de nos activités se passent assises -, mais également que notre environnement était très stimulant et que nous étions quasi constamment en mode "fuite/combat", le mode du système nerveux sympathique, ou d'un point de vue chinois, le mode de l'action - le yang.

Alliant cette constatation avec ses résultats dans l'utilisation des accessoires, il a mis au point un style qui permet au pratiquant de prendre une posture avec tout le support nécessaire pour que les muscles et le mental puisse totalement se relâcher.

Ce style a été diffusé ensuite par Judith Hanson Lasater, élève d'Iyengar.

A quoi m'attendre durant un cours de Restorative yoga ?

Un cours dure entre 60 et 90 minutes. Durant cette période, nous pratiquons 3 à 4 postures avec l'aide de supports : des coussins ou bolsters, mur, livres ou briques, sangle, couvertures...

Un cours se termine toujours avec un savasana (posture de relaxation) qui dure au moins 15 minutes.

Quels bienfaits vais-je retirer des cours de Restorative ?

Grâce au restorative yoga, vous allez revenir à vous-même, être plutôt que faire.

Les supports vont permettre à vos muscles et à votre mental de se sentir soutenus et en sécurité, ce qui va permettre de relâcher les tensions physiques et mentales, même celles profondément enracinées.

Tous vos systèmes vont être régénérés et harmonisés : digestif, nerveux, hormonal, émotionnel...

Avec une pratique régulière, vous vous sentirez notamment plus calme et plus armé face aux stimulations extérieures.

Bon à savoir :

Le cours est ouvert à tous, également aux femmes enceintes, et vous pouvez commencer à n'importe quel moment de l'année.

Le Yoga Prénatal

Quels bienfaits vais-je retirer des cours de yoga Prénatal ?

La grossesse, avec ses changements physiques et hormonaux, est un moment important dans la vie d'une femme et le Yoga prénatal peut vous aider à vivre cette période en douceur.

Grâce aux techniques adaptées à chaque étape de votre grossesse, vous pourrez, en toute sécurité, évacuer vos tensions – tant physiques que mentales, soulager vos inconforts (douleurs de dos, problèmes de digestion, mauvaise circulation, sommeil difficile, angoisses...), mais aussi préparer votre corps et votre esprit à l'accouchement en apprenant à respirer, à travailler avec votre périnée et en favorisant l'ouverture de votre bassin.

N'hésitez pas à vous accorder ce moment privilégié, renforçant également votre connexion avec votre enfant !

Bon à savoir :

- Les cours sont ouverts à tous les niveaux
- Vous pouvez débiter les cours à tout moment dans l'année
- Si vous souhaitez commencer le yoga prénatal, mais que vous ne pratiquez pas déjà le yoga, vous pourrez débiter les cours dès votre 3ème mois de grossesse. Un préavis médical positif est nécessaire avant de débiter les cours.
- Les cours de yoga prénatal ne remplacent pas les cours de préparation à l'accouchement, mais les complètent.
- Pour les cours de yoga prénatal, vous pouvez venir accompagnée : votre accompagnant ne paiera que CHF 10.-