NOTRE ENSEIGNEMENT

Nos valeurs sont :

- établir un espace de liberté pour les enseignants comme pour les élèves,
- offrir un cadre propice à l'épanouissement de chacun,
- enseigner le yoga en respectant la liberté de conscience des pratiquants,
- continuer ensemble de progresser dans la voie du yoga.

Nos missions sont :

- transmettre notre savoir faire,
- diffuser et appliquer les principes fondamentaux du yoga.

Nous pensons que :

- le yoga peut être abordé à tout âge en fonction de ses aspirations,
- l'espace du corps peut être l'outil de transformation vers un mieux être physique et spirituel,
- le yoga est une expérience riche de sens dans notre monde contemporain.

Nous sommes heureux de vous accompagner dans la voie du yoga afin de vous faire partager au fil des séances les nombreux bienfaits de cette magnifique discipline.

Actem, un espace de détente dédié au yoga.
Le calme et la sérénité de cet espace sont l'affaire de tous.

- La salle est ouverte 15 mn avant le début de la séance. Vous pouvez prendre le temps de vous installer et vous relaxer dans la salle de pratique si vous le souhaitez.
- Du thé est à votre disposition au rez de chaussée avant et après la séance. Nous vous demandons de ne pas monter vos gobelets à thé dans la salle de yoga.
- Si vous arrivez en retard, veillez à vous installer dans la plus grande discrétion.
- Les téléphones portables doivent être éteints dès votre arrivée. Ils ne sont pas autorisés sur position vibreur.
- Veillez à l'emport de vos objets personnels dans les casiers mis à votre disposition à l'étage dans la salle de pratique.
- Le lieu doit être maintenu propre. Les chaussures s'enlèvent dès votre arrivée et sont posées sur les étagères. Pas de chaussures dans les toilettes.
- Afin de préserver la propreté des tapis et pour des raisons d'hygiène, l'emport d'une serviette est obligatoire.
- Privilégiez le silence. L'espace du rez de chaussée (boissons et bibliothèque) demeure le lieu de convivialité et des conversations.

À tous, nous souhaitons une belle pratique. OM

www.vilim.fr

Grâce à la pratique de postures et d'exercices de respiration, **le Yoga permet l'éveil de votre tonus et de votre vitalité**. Il contribue à **l'équilibre de votre corps et de votre esprit.** Il apprend à se détendre, à **s'assouplir** et à **respirer**.

ACTEM
CENTRE DE YOGA

FORCE, SAGESSE & BEAUTÉ

31 rue du Vieux Marché
aux Vins – STG
03 88 32 93 81
info@actem-yoga.com

hatha-yoga-strasbourg.com

L'histoire du yoga remonte à 5000 ans avant JC en Inde. Les différents traités de yoga parvenus jusqu'à notre époque (principalement les yogas sutra de Patanjali) nous ont légué au fil des siècles un système de pratiques traditionnelles transmises de maître à disciple. Le yoga est arrivé en France vers la fin du XIXe siècle mais a connu sa réelle expansion dans les années 60 pour connaître un engouement croissant depuis une vingtaine d'années.

Le terme "yoga" signifie "unir", placer sous le joug, maîtriser ; **une philosophie qui unifie les différents aspects de la nature humaine, corps, esprit et énergie**. Ce système est aujourd'hui une méthode unique pour se réapproprier sa vie, mais aussi un moyen efficace de **mieux se connaître**, d'**accéder à un réel bien être et plus de clarté mentale**.

QU'EST CE QUE LE HATHA-YOGA ?

Il existe plusieurs formes de yoga.
Le hatha-yoga est le yoga le plus connu en occident.
C'est la voie du yoga insistant sur les pratiques physiques notemment la maîtrise des postures (asanas). La posture stable et controlée exécutée lentement et en conscience nous permet d'agir sur le corps tout entier dans la stimulation de nos muscles et organes, de notre système respiratoire et circulatoire. "ha" signifie positif et "tha" signifie négatif, "yoga" est l'union de ces contraires.
Le travail postural, respiratoire, de concentration et de méditation va consister à rassembler lesénergies en l'homme pour le rendre maître de lui même et le relier à l'aspect vivant de la nature. Ce yoga est parfaitement adapté pour répondre à nos maux contemporains: Stress, mal de dos, manque d'énergie. Par une pratique régulière, le yoga installe un apaisement et nous fait gagner en sérénité.

DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE

Prise de conscience corporelle : les premières minutes de la séance sont essentielles. Il s'agit d'installer un retour à soi-même et au bien être. Des mouvements de mobilité articulaire, de respiration et de positionnement vous y aideront.
La pratique posturale (asana) : "asana" se définie en ces termes "posture stable et confortable"; Les postures de yoga sont d'une grande efficacité pour améliorer notre santé physique. Souplesse, tonicité, calme nous permettent de garder un corps en bonne forme et pour longtemps.
La respiration (pranayama) : la respiration est une des clés du succès du yoga. Respirer de manière plus profonde et complète, nous permet de libérer bien des tensions et de réguler le flux des énergies vitales au coeur de notre pratique.
La relaxation (yoga nidra) : c'est une des phases les plus importante de la séance. Notre mental et notre physique sont liés. En se relaxant, le corps et les muscles se détendent, le tourbillon des pensées s'estompe. Le corps dans son entier se repose pour recharger toutes les énergies positives.
La méditation (dhyana) : une pratique méditative régulière apaise notre mental et favorise un retour à soi même pour plus de maîtrise et de concentration. Lorsque le foisonnement des pensées se ralentit, l'expérience de la méditation nous fait prendre conscience de notre véritable nature. Cette pratique est abordée lors de séances spécifiques lui étant consacrées.

LES COURS

Les cours pour "débutants" : ces cours permettent de bien assimiler les postures de base du hatha-yoga en insistant sur le placement du corps et les principes de base d'une bonne respiration. C'est une étape importante de l'apprentissage que de prendre le temps d'apprendre. Le rythme des séances est très progressif afin de se familiariser en douceur avec un vocabulaire nouveau, des postures accessibles et d'intégrer à son rythme la séquence des différentes postures.

Les cours "tous niveaux" : ces cours peuvent réunir des débutants et des pratiquants avertis. Chacun travaille en fonction de ses acquis. Nous parlons de "niveau" dès lors qu'il s'agit de techniques d'exécution posturale, tenue dans le temps des postures, agilité, souplesse, force... mais il n'existe qu'un seul objectif commun, celui de l'éveil de nos énergies, quelque soit notre expérience en yoga.

Un programme de séances hebdomadaires ainsi que des séances de yoga spécifiques :
- des séances "intensive asanas" de 2H30 sont proposées une fois par mois le dimanche. Ces séances, très complètes, vous permettent d'intensifier votre pratique,
- des séances "spéciales femmes enceintes" de 2h15 sont proposées 2 fois par mois le samedi matin. Elles sont conçues pour répondre aux interrogations de la future maman,
- nous organisons une séance de méditation (participation libre) un vendredi de chaque mois. C'est l'occasion de pratiquer en groupe la méditation et pour certains de s'initier à cette pratique,
- des stages et autres évènements ponctuels sont organisés tout au long de l'année avec des intervenants extérieurs.

Voici quelques conseils simples qui devraient vous aider dans la pratique :

- évitez de manger avant le début de la séance (au moins deux heures avant). L'estomac doir être vide,

- ne forcez jamais dans une posture. Si vous vous sentez essouflé ou ressentez une douleur quelconque, ne maintenez pas la position. Dans ce cas revenez en posture de repos,

- si vous ne comprenez pas l'exercice, stoppez. Vous reprendrez à l'exercice suivant,

- privilégiez la respiration. Bien respirer vous permettra de mieux vous concentrer et d'être dans la juste énergie du mouvement,

- faites vous confiance. Vous ne pouvez pas tout faire dès le premier cours. Plusieurs séances sont nécessaires avant de vous sentir parfaitement à l'aise dans les différents exercises,

- prenez le temps d'arriver avant le début du cours. Les premières minutes de la séance sont importantes pour la mise en condition de votre corps et de votre esprit.

Chaque séance est construite dans une dynamique précise. Nous n'interrompons pas forcément le cours de yoga pour vous donner des explications. N'hésitez pas à venir nous voir après le cours et à demander des compléments d'informations sur les questions que vous vous posez.