

YOGA Jean-Noël Rol



Diplômé de l'école de yoga de Heinz Grill en 1993 à Ladis (Autriche).

Mon cours : Le lundi soir de 18h30 à 19h45.

Le yoga est une science complète de la vie qui trouve son origine en Inde il y a plusieurs milliers d'années. La pratique consiste à prendre des postures appelées « Asanas ». On ne cherche ni la prouesse physique ni la compétition et on travaille le plus consciemment possible dans le ressenti du corps, en respectant ses propres limites.

De nombreux effets bienfaits découlent de la pratique régulière du yoga, tant au niveau physique qu'au niveau mental. Les explications ne suffisent pas il faut essayer et ressentir par soi-même.