

YOGA DE SAMARA

Un art du Bien-Etre et de la Santé

Le Yoga de Samara ou yoga derviche est une méditation en mouvements, lents ou plus dynamiques.

Cette méthode structurée est inspirée des traditions les plus anciennes et adaptée aux Occidentaux d'aujourd'hui.

Plus concrètement, elle allie des techniques issues de l'Orient – les Yogas, le Zen, le Tai Tchi Chuan... – et de l'Occident – la relaxation, le stretching, l'eurythmie ... – mais aussi des mouvements plus dynamiques comme la danse des derviches tourneurs.

Mouvements harmonisants ou méditatifs lents, exercices d'étirements, Arkana (= postures) ou exercices plus dynamiques sont toujours effectués avec une grande attention, en respectant son propre rythme et ses limites, sans se comparer aux autres, et sur des musiques spécialement conçues pour les accompagner.

Selon ses capacités, sa morphologie, s'approprier le rythme et la posture juste des mouvements du Yoga de Samara, c'est retrouver le rythme de vie de son corps, alléger les fatigues, améliorer le fonctionnement de tous les sens et acquérir une meilleure présence à soi et au monde extérieur.

Le cours est accessible à tous, aucune performance n'est demandée.

Une séance d'essai est offerte.

**L'atelier a lieu le vendredi de 10h à 11h30 à la nouvelle maison de repos « La Closière »
Avenue Henri Lepage 3 à Wavre**

**Le cours est donné par une kinésithérapeute,
formatrice agréée en pratique du *Yoga de Samara*[®]**

Infos et inscriptions : Infor Famille BW asbl 010/22 74 68

Avec le soutien du CPAS de Wavre