

Yoga et méditation pour apprivoiser le stress



Jacinta vous aidera à vous recentrer.

Le yoga, avec Jacinta Aubry, rattachée à la MJC Étoile, est une pratique physique guidée par la respiration. Elle permet d'accéder au bien-être et à l'harmonie intérieure. Accessible à tous, le yoga permet d'assouplir et de tonifier le corps, favorise la détente. « Je ne propose pas que du postural, je veille à ce que chacun abandonne ses préoccupations et soit dans le moment présent. On ne peut changer le monde, c'est à nous de changer. Je donne pour cela des petites astuces. Chaque séance est un voyage, je donne un fil conducteur, pour que chacun profite au mieux de sa séance. »

Jacinta enseigne aussi la méditation guidée, un outil simple et efficace pour apprivoiser le stress. Cet atelier s'adresse aux débutants et aux confirmés, quels que soient l'âge et la condition physique. « Si vous n'avez pas le temps d'une pratique hebdomadaire, je propose huit stages de méditation durant l'année. C'est le participant qui fait l'investissement, il peut s'exprimer, ou non. Chacun donne sa météo intérieure. La respiration aide à la concentration et à voir la vie autrement » conclut Jacinta.

- **Yoga** : mercredi de 17 h 15 à 18 h 30 et de 18 h 30 à 19 h 45 au gymnase du Charmois.
- **Méditation** samedi 10 décembre, les 21 et 23 janvier, le 11 mars, le 8 avril, le 13 mai, de 10 h à 11 h 30 au gymnase Monplaisir.