

Formé à la prestigieuse école indienne de yoga Sivananda, j'enseigne le yoga depuis une dizaine d'années et je le pratique depuis bientôt 25 ans.

Dans nos séances, je vous propose une approche synthétique et complète des divers aspects du yoga :

- les **postures** (approche graduelle et complète de tous les types d'« asanas » du Hatha Yoga traditionnel indien).
- la **respiration** (en sanskrit « pranayama », afin de trouver notre calme intérieur, développer notre capacité respiratoire et améliorer notre sommeil).
- la **relaxation** (« savasana », pour nous apaiser et nous recentrer sur nous-même).
- la **méditation** (« dhyana », afin de trouver notre sérénité, d'élever notre conscience et notre spiritualité intérieure tout en nous ouvrant à l'univers).
- ainsi qu'une petite initiation au **chant dévotionnel** (Om et mantras du Bhakti Yoga).

Je vous accompagne dans ce voyage intérieur (saddhana) dans la sérénité, la bienveillance, la convivialité et sans aucun esprit de compétition.
J'adapte mes séances et les postures de yoga aux niveaux des élèves (des débutants jusqu'aux confirmés).

Le yoga (terme sanskrit signifiant « joug », « union ») est une des branches millénaires de la philosophie indienne.

C'est une discipline visant, par des exercices corporels (hatha yoga), par la méditation et l'ascèse morale, à réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel.

On peut donc dire que le yoga, c'est l'union du corps et de l'esprit (unité avec nous-même, donc résolution des problèmes psycho-somatiques), mais aussi l'union de l'homme avec la nature (dimension écologique omniprésente), et même avec l'univers (dimension spirituelle « laïque » – sans aucune religion imposée...).

Les occidentaux l'ont découvert il y a moins d'un siècle, mais ils s'y intéressent de plus en plus suite à leur mode de vie toujours plus artificiel (de plus en plus éloigné de la Nature), plus stressant (notamment dans la vie professionnelle), épuisant (moralement et physiquement – avec une augmentation significative des cas de dépressions et « burn-out ») et vide de sens (société de consommation superficielle et guidée uniquement par l'argent).

Ainsi, le yoga amène de nombreux bienfaits à ceux qui le pratiquent : **calme de l'esprit** (ouverture, tolérance et caractère apaisé), **souplesse et musculature harmonieuse du corps**, **excellente santé sans aucun médicament**, **vieillesse harmonieuse**, **réduction voire disparition des problèmes de dos** (un des problèmes majeurs engendrés par notre mode de vie occidentale).

Avec une pratique régulière du Yoga, vous pourrez vous améliorer progressivement sur tous ces points.

C'est à vous de jouer !

Om Namah Shivaya

Marc Villalon

