



SPORT SANTÉ  
YOGA

**Information**

Tel.: 2888-6363  
Fax.: 2888-4949  
Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu  
www.gesondheetszentrum.lu  
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

**INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ**  
**INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG**  
**INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION**



**ENTRÉE: 44 RUE D'ANVERS**

ACCÈS DU PARKING SOUS-TERRAIN DE LA ZITHAKLINIK :  
VEUILLEZ MONTER AVEC L'ASCENSEUR AU NIVEAU -2 À PARTIR DU  
PARKING. À LA SORTIE DE L'ASCENSEUR PRENEZ LE COULOIR DE  
GAUCHE, EN SORTANT DE CE BÂTIMENT VOUS ÊTES EN FACE D'UN  
BÂTIMENT BLEU AVEC UNE PORTE D'ENTRÉE EN BOIS DANS LEQUEL  
IL FAUT ENTRER POUR MONTER AU 3<sup>E</sup> ÉTAGE À L'ACCUEIL DU ZI-  
THA GESONDHEETS ZENTRUM / SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE.





## Yoga

Pour comprendre ce qu'est le yoga et en goûter les bienfaits, il est nécessaire d'en faire l'expérience par soi-même!

Quand le corps, l'esprit et l'âme sont unifiés en harmonie, nous pouvons vivre la vie quotidienne avec légèreté et joie. Tous les défis de la vie deviennent des chances qui nous aident à grandir, mûrir et devenir des êtres qui sont et non qui font!

Le mot YOGA vient d'une langue indienne, le Sanskrit et veut dire „UNION“. Union du corps et de l'esprit et union avec l'Esprit Universel. Le yoga ne se parle pas. Le yoga se vit, du matin au soir, dans tous nos gestes, dans tous nos pensées de bien-être physiques, bien être mental.

Comme toutes les postures yogiques préparent le corps et l'esprit à la méditation, le cours de Sivananda Yoga enseigné comprend ici une séquence de douze postures de base ainsi que le pranayama et la méditation. La séquence est équilibrée et méthodique. La relaxation entre les postures permet l'absorption du Prana (énergie vitale) que chaque posture génère.



## Programme

1. Les postures-ASANAS travaillent sur la santé de la colonne vertébrale, le système nerveux central, les tendons et les articulations. Ils opèrent sur toutes les parties du corps, en lubrifiant tout le système corporel en stimulant la circulation et en améliorant la souplesse. Asana signifie posture soutenue faite avec conscience procurant une sensation de bien-être et améliorant les capacités de concentration.
2. La respiration-PRANAYAMA connecte le plexus solaire où d'énormes réserves d'énergie peuvent être stockées et récupérées. Cette énergie peut être libérée par des exercices de respiration.
3. La relaxation profonde est un élément vital pour garder le corps et l'esprit en bonne santé. Pratiquée correctement, elle libère d'immenses ressources d'énergie.
4. La pensée positive et la méditation sont des clés importantes pour atteindre la paix de l'esprit. La méditation est l'art de ralentir et de concentrer l'esprit. La pratique régulière aide à obtenir un bien-être mental, physique, et spirituel. Afin de méditer, nous devons d'abord calmer l'esprit à l'aide de technique de concentration et de pensée positive.



## Dates et horaires

Débutants, intermédiaires, avancées

Lundi, mardi, jeudi et vendredi hors vacances scolaires

## Inscriptions

Le cours est limité à 8-10 inscriptions.

Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

## Prix

6 séances à 120 € ou 12 séances pour 220€ non remboursé par la caisse nationale de santé (CNS).