



Entre
nous

Antoinette Layoun

Auteure, coach/thérapeute, Yogacharya (Maître en yoga)

Yoga Chi & Méditation Mythes, croyances et réalité

Je suis toujours étonnée par les fausses croyances en lien avec la pratique du yoga. Pour en démystifier certaines :

Yoga... utilisé « à toutes les sauces »

Malheureusement, de nos jours, le yoga est dénudé de son essence. Ce qui est propagé c'est la technique physique du yoga qui équivaut seulement à 20% de la totalité de la pratique!

Le fondement de la philosophie du yoga est la connaissance/conscience de soi. En fait, c'est une forme thérapeutique ancienne pour accéder à la transformation et à la réalisation de soi. Rappelons-nous que le mot yoga veut dire union corps-âme-esprit! Un professeur, yogi ou yogini, transmet la sagesse et la richesse qu'il a lui-même intégrées autant au plan physique, émotionnel que mental.

Le yoga n'est pas un exercice physique

À l'origine, cette pratique était uniquement pour les hommes swamis (moines) pour atteindre la sagesse et le nirvana. Les yogis étaient considérés comme des thérapeutes. Par le mouvement du corps, la concentration et la respiration, l'objectif est d'atteindre un état méditatif et de stabiliser le mental.

Des recherches scientifiques (Gimbel MA, 1998) ont démontrées que le Yoga et la méditation sont des thérapies complémentaires, pour promouvoir et maintenir une «bonne forme». Ils offrent la connexion entre le corps et l'esprit.

Pourquoi Yoga Chi & Méditation ?

Une richesse d'hier à aujourd'hui

Avec mon bagage personnel et professionnel, je tiens à conserver la richesse de cette philosophie ancienne. Je pratique depuis plus de 30 ans, je la transmets depuis plus de 16 ans. Je suis toujours émerveillée de voir comment cette pratique, accessible à tous, apporte des bienfaits concrets au niveau physique, émotionnel, mental et dans la vie quotidienne.

Dans le cours Yoga Chi & Méditation, le travail instauré par les postures (*asanas*), la respiration (*pranayama*) est renforcé par la méditation. Le Chi (*énergie*) et la visualisation (*le rêve éveillé*) favorisent l'union de la pensée, du corps et de l'esprit.

S'ouvrir pour découvrir

Le psychologue Leon Festinger a mentionné: «Il est difficile de faire évoluer un homme qui a des convictions». Vous permettez-vous de vous ouvrir à la richesse des nouvelles expériences?

..... DES OUTILS POUR VOUS !

- Cours intro **GRATUIT** - Yoga Chi & Méditation
- Conférence Huna: **Le Secret et le Savoir ancestral Hawaïen à la source du Ho'oponopono**
Avec Sylvie Doré, auteure et spécialiste de Huna
Jeudi 3 octobre, 19 h30 (**GRATUIT**)



UNIVERSCITÉ ANTOINETTE LAYOUN
1004, chemin d'Oka, Deux-Montagnes

SUIVEZ-NOUS !



450-473-7848

antoinettelayoun.org