

Stage de yoga... La super détente ! - 1/2

Voilà une idée qu'elle est bonne si vous êtes toute la semaine stressé et que vous ne savez pas quoi faire de votre week end à part du ménage, regarder un programme assez creux à la télé et dormir ! Le stage de yoga est fait pour vous parce qu'il vous fait voyager, rencontrer des nouvelles têtes...

Voilà une idée qu'elle est bonne si vous êtes toute la semaine stressé et que vous ne savez pas quoi faire de votre week end à part du ménage, regarder un programme assez creux à la télé et dormir !

Le stage de yoga est fait pour vous parce qu'il vous fait voyager, rencontrer des nouvelles têtes, et surtout il vous fait oublier pendant quelques instants le monde extérieur avec tous ces bruits, cette pollution de l'esprit et ce stress !

**Vous prenez enfin les minutes qu'on vous a si souvent volées
A moi les grandes évasions et mes pensées retrouvées !**

Voilà comment c'est passé mon stage de yoga et tout ce que l'on peut y trouver !

Tout d'abord le lieu

Assez éloigné de la civilisation moderne, me voilà arrivé dans un petit village au paysage vallonné, fournit d'arbres et de champs comme on en voit plus assez souvent !

Une grande bâtisse s'érige devant moi, c'est une ancienne abbaye mariste, reconvertit en de salle de conférence, stage et autre. Ma première impression est plutôt étrange puisqu'il y a devant moi de grandes grilles en fer forgée. J'ai la sensation d'entrée dans une secte et que je ne vais plus pouvoir en sortir... Mais c'est plutôt joli, il y a des jardins ornées de fleurs avec des petits bancs le long des allées, quelques personnes me regardent passer d'un air surpris mais accueillant.

On nous montre les chambres, elles sont étroites mais propres, l'essentiel est là : un petit lit, un placard, une table et une chaise, un lavabo. De la fenêtre, je peux voir la cour ou des personnes se promènent, le paysage s'étend sur des kilomètres et aucun bruit de voiture à l'horizon !

Ensuite les cours

On commence d'abord par un cours de yoga classique avec mise en condition et concentration sur soi. Puis viennent les postures et les étirements, pour finir par une relaxation. Jusque là rien de surprenant, à la seule différence que les cours de yoga classique durent environ 1H à 1H30. Celui la dure 3H, et la relaxation est plus que totale. On a même tendance à sombrer de temps à autre mais c'est de courte durée car on revient naturellement au cours sans même s'en rendre compte !

Les pierres et leurs énergies : Vous allez apprendre que les pierres on des vertus curatives et qu'associée aux chakras on peut soigner son corps et son esprit. Par exemple l'améthyste est une pierre qui apaise et aide à la méditation. L'aventurine (renforce le self-contrôle), le quartz (éloigne les ténèbres), le quartz rose (facilite les liaisons), l'agate rouge (active l'énergie), la citrine (éloigne la fatigue) ...

La méditation : Pour ceux qui le veulent vous aurez droit le matin à une méditation de 30min qui aide à commencer la journée dans un état d'esprit de plénitude. Cela consiste à se concentrer sur quelque chose en particulier (comme un objet ou autre) afin de pouvoir détendre son esprit ainsi que son corps.

Stage de yoga... La super détente ! - 2/2

Le reiki : c'est une méthode de guérison par imposition des mains praticable par tous après une initiation par un maître reiki. Elle existait dans la civilisation Mu et c'est transmis en Inde et au Thibet avant de disparaître presque entièrement à cause des conflits. Le Docteur Mikao Usui après de longues recherches, a fondée une méthode pour éviter une nouvelle perte de ces savoirs.

Les promenades : Afin d'oxygéner le cerveau, des promenades sont incluses dans le programme. Elles permettent ainsi de digérer correctement et de découvrir la région sous un autre angle. Elles peuvent durer 10 min mais on peut les prolonger selon notre emploi du temps.

Le shivalingham : C'est une pierre sacrée en Inde représentant le symbole de Shiva. C'est un accumulateur d'énergie et, placé sur le troisième oeil elle l'active fortement. Placé dans une pièce, elle apportera une forme de sérénité empreinte de puissance régénératrice.

Après tout cela, il ne paraît pas évident de retourner à notre vie, soi-disant classique, que je vois maintenant d'un œil différent. Mais puisqu'il le faut, me voilà tout à coup replongée dans la circulation, les bouchons, le bruit, le stress... Et bizarrement je m'en sens complètement détachée et presque dans un autre monde pour toute la fin de la journée. J'espère avec force que cet état va durer encore et je me rends compte qu'il ne tient qu'à moi de le faire perdurer.

Tout en sachant que cet état va s'atténuer au fil de temps je compte bien me redonner un coup de pouce à un prochain stage...