

CYCLE « Le yoga, la clé pour changer » : **Je prends ma vie en main grâce aux outils du yoga.**

Nous sommes tous menés par notre mental, c'est lui qui dirige notre vie. Par ce cycle, nous apprendrons à en connaître son fonctionnement, à le gérer, ne pas s'en faire un ennemi mais que ça soit **nous qui menions notre vie**. Sachant que la Vie ne nous réserve pas que des bonnes surprises et que notre mental est plutôt négatif, nous apprendrons à **gérer les émotions** auxquelles nous sommes constamment soumis.

Le yoga est une boîte à outils. Le cycle en abordera plusieurs afin de pouvoir y puiser, ensuite, celui qui correspond à l'instant, à l'événement et en fonction de chaque personnalité.

Postures et pranayamas basiques, relaxation, courtes méditations et d'autres outils seront abordés. Les **échanges et enseignements** seront aussi largement utilisés pour vous accompagner dans une pratique régulière indispensable en dehors des séances pour permettre un **changement durable**.

Mais cela implique d'avoir **envie de changer**, car nous n'avons que la possibilité de **SE changer** et non de changer les autres et notre environnement. C'est mettre de nouvelles lunettes pour regarder différemment les événements dont nous n'avons pas la maîtrise, venant de l'environnement extérieur, mais aussi du nôtre, intérieur.

« Si vous ne voulez pas changer, ne faites pas de yoga », disait Paramatma, notre enseignant.