

YOGA esprit YOGA

N°1 DES MAGAZINES DE YOGA EN FRANCE

La Newsletter

ENERGIE | EQUILIBRE | BIEN-ETRE

Abonnez-vous !

f Retrouvez-nous !

www.esprityoga.fr

Newsletter n°45 – 28 mars 2017

EDITO

Yoga chat, yoga bière, yoga chèvre, yoga Harry Potter, yoga heavy metal ... La pratique du yoga semble être devenue tellement populaire que l'on peut l'accoler à tout et n'importe quoi pour en faire une discipline qui ramène du monde et fait parler d'elle. Si la diversité du yoga n'a visiblement pas de limite, ce genre d'innovations parfois un peu ubuesques (vous avez dit agaçantes ?) nous donne tout de même une leçon positive : la meilleure pratique est en définitive celle qui nous convient. Et finalement, peu importe ce qui nous amène à faire du yoga, le véritable intérêt se situe plutôt dans la raison qui nous fait continuer à pratiquer. Il n'existe pas de bonne ou de mauvaise pratique. Namaste !

QUOI DE NEUF DANS ESPRIT YOGA ?



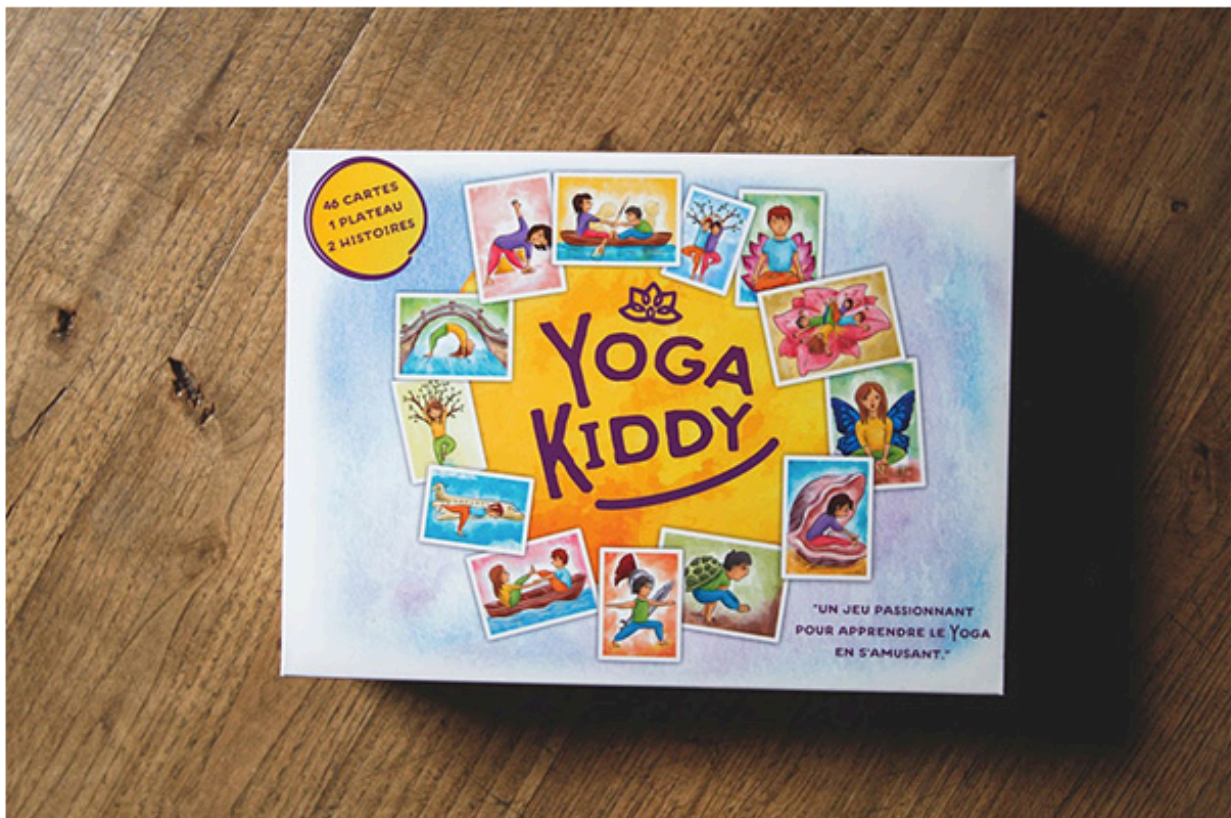
En même temps que les beaux jours, une envie d'évasion se fait ressentir. Dans notre dernier numéro (36), cap sur le Pacifique à la découverte de Sydney, la capitale océanienne du yoga. Un sentiment de bout du monde, où la pratique dynamique se fait dès le lever du soleil, en connexion avec les éléments naturels. A base de pressions et d'étirements hérités du yoga, le massage thaïlandais invite à la détente : dans ce numéro, apprenez à réaliser une série de manœuvres simples et relaxantes. Et pour les gourmands, cinq pages de recettes de petits déjeuners yogiques vous attendent à la rubrique Santé et Bien-être. Bonne lecture.

FESTIVAL DE YOGA À BRUXELLES



Du 24 au 26 mars se déroulera la seconde édition du **Yoga Spirit Festival** de Bruxelles ! Comme l'an passé, le rendez-vous aura lieu dans le très bel Hôtel de la Poste. Au programme : des conférences en yoga thérapie de Marc Beuvain, des ateliers Prana Flow de Charlotte Saint Jean ou encore de Vinyasa avec Mika de Brito. Pendant la soirée inaugurale, le documentaire *Yoga, un soufflé de liberté* sera projeté, suivi d'un débat avec son réalisateur Stéphane Haskell.

LE YOGA POUR ENFANT EN PLEIN ESSOR



Peu après que le yoga a fait son entrée à l'école, les outils pédagogiques fleurissent pour mettre nos enfants au yoga. *Simplisme* écrit par Isabelle Koch et illustré par Delphine Soucaill se présente comme « le livre de yoga le plus facile du monde » pour les 5-10 ans, ou *Zen, un jeu d'enfants* co-écrit par Elodie Garamond, fondatrice du Tigre Yoga Club et illustré par Soledad. Avec le jeu de société Yoga Kiddy, vous pouvez même apprendre le yoga à vos enfants dès 4 ans en vous amusant. Citons également *Mon yoga du matin / Mon yoga du soir*, aux éditions Zethel et *Mon imagier yoga* chez Mango. Le yoga est donc partout, pour le bonheur des grands et désormais des petits !

UNE APPLICATION POUR MÉDITER EN PLEINE CONSCIENCE



L'application de méditation **Petit Bambou** propose plus de 380 méditations guidées de pleine conscience et de psychologie positive conçues par des experts. Les explications simples alimentées de supports vidéos sont consultables à tous moments pour faire le plein de sérénité où que vous soyez. Grâce à un catalogue riche, vous composez vous-même votre programme en choisissant le type de méditation et le temps que vous souhaitez y consacrer ainsi que votre thème (le corps, le mental, le travail, le quotidien ...). Le premier programme de 8 séances est totalement gratuit et en accès libre.

STAGE SPÉCIAL DOS ET ALIGNEMENT POSTURAL DANS LES LANDES



Bénédicte Peroz, fondatrice de Yoga Searcher et professeure de yoga propose un **stage de 4 jours « Spécial dos et alignement postural »** du 14 au 17 avril chez Yoga Searcher Hossegor. Au plus près des embruns, venez pratiquer 3 heures de yoga par jour avec une attention spécialement portée sur le bon placement du corps dans les asanas. Un séjour agrémenté de repas végétariens et d'un accès illimité au sauna, hammam, jacuzzi, piscine...

Infos et réservation : contact@yogasearcher-hossegor.com.

WEEK-END YOGA, SURF & PADDLE EN VENDÉE



La Ferme du Marais Girard à Brétignolles-sur-Mer organise **deux week-ends Yoga, surf et paddle**, du 7 au 9 Avril et du 9 au 11 juin 2017. Caroline Angibaud, plusieurs fois vice- championne du monde et championne de France et Gwendoline Alliaume, professeur de Yoga certifiée conseillère en nutrition encadreront les participants tandis que Marylou, maîtresse des lieux, concoctera de bons petits plats bio. Face à l'Océan, c'est l'endroit parfait pour un week-end à la fois vivifiant et ressourçant !

Infos et réservation : contact@lafermedumaraisgirard.fr
