



Le Yoga, pour qui ?

Yoga accessible à tous et à tout âge, la spécificité du Yoga de l'Énergie est d'être pleinement adapté à notre mentalité et à nos corps occidentaux, à nos limites et besoins spécifiques. D'origine indo tibétaine, il est aussi un Hatha-Yoga complet et nous relie à un art de vivre et de sagesse millénaire.

Le Yoga, pourquoi ?

La pratique régulière du Yoga permet de retrouver et entretenir une bonne santé du corps et de l'esprit et contribue à notre épanouissement.

Équilibre physique :

Le corps est assoupli, remusclé et tonifié et nous retrouvons et stabilisons bien être et forme physique.

Équilibre physiologique et énergétique :

Son action profonde et puissante sur le système nerveux, les organes, et notre énergie vitale, équilibre les principales fonctions physiologiques. Nous retrouvons et entretenons détente et vitalité.

Équilibre mental et émotionnel :

Nous apprenons à maîtriser notre esprit : Réduction et régulation des émotions perturbatrices. Développement de ses capacités et qualités: concentration, paix et bien être.

Épanouissement et accomplissement :

Nous pouvons alors donner dans notre vie le meilleur de nous-même, et mieux nous épanouir et nous accomplir sur tous les plans : personnel, familial et professionnel.

L'enseignant : **Eric Trontin**
45 ans, formé en 5 ans et diplômé à l'E.Y.E. : Ecole de Yoga d'Evian (agréée au niveau national et européen). Formé en Yoga pour la jeunesse à l'E.Y.E. Formé à la Méditation de Pleine Conscience et aux techniques de méditation bouddhistes à l'Institut Pleine Présence d'Avalon (74). Formé en PBA (Psycho Bio Acupresure). Expérience tous publics en tant qu'Enseignant de Yoga et médiateur culturel pour les collectivités locales.

