



Yoga for/pour 65+

A few benefits of a yoga practice:

Yoga allows you to:

- *create awareness
- *improve posture
- *improve balance
- *breathe more efficiently
- *sleep better
- *feel relaxed
- *have greater peace of mind
- *get to know yourself and your body
- *honor your uniqueness
- *develop interoception and proprioception

In our practice we will:

- *Do no harm (Ahimsa) to ourselves or others
- *Make safety a priority
- *Move gently with intention and grace
- *Welcome beginners

Practical information:

- *Wear comfortable clothing
- *It is preferable to practice without shoes on
- *Each class will last about 1 hour
- *Do not eat a meal at least 1 hour beforehand
(a small snack is fine)
- *Bring a small towel and some water to drink

Quelques bienfaits d'une pratique de yoga:

Le yoga vous permet de:

- *prendre conscience
- *améliorer votre posture
- *améliorer l'équilibre
- *respirer plus efficacement
- *mieux dormir
- *vous sentir détendu
- *obtenir une plus grande tranquillité d'esprit
- *mieux connaître votre corps et vous même
- *honorer votre unicité
- *développer intéroception et proprioception

Dans notre pratique nous allons:

- *Ne faire aucun mal (Ahimsa) ni à nous-mêmes ni aux autres
- *Faire de la sécurité comme priorité
- *Bouger doucement avec conscience et grâce
- *Donner la bienvenue aux débutants

Informations pratiques:

- *Portez des vêtements confortables
- *De préférence la pratique se fera sans chaussures
- *Chaque cours durera environ une heure
- *Ne mangez pas un repas au moins une heure à l'avance (une petite collation est acceptable)
- *Amenez une petite serviette et de l'eau à boire

Yoga Philosophy:

Feeling good is just a side effect, albeit a positive one, of yoga. Yoga is the result of a practice, leading to self-realization, seeing yourself reflected back as if in a mirror. There are times you will like what you see and times you won't. It is important to feel and see what 'is' and not what you may think should be. Through this, a sense of lightness, free from the pressures of performing what is expected, will lead to a sense of liberation. To identify your true self from your mental construct of self is a yogic journey.

Se sentir bien est un effet secondaire, quoique positif, du yoga. Le yoga est le résultat d'une pratique conduisant à la réalisation de soi-même, à se voir reflété comme dans un miroir. Il y a des moments où vous allez aimer ce que vous voyez et des moments où vous n'aimerez pas ce que vous voyez. C'est important de sentir et de voir ce que 'est' et non ce que vous estimez devrait être. Grâce à cela, un sentiment de légèreté, libre des pressions de réaliser ce qu'est attendu, vous conduira à un sens de libération. Distinguer votre vrai 'soi' de la personne que vous avez mentalement construite, c'est un voyage yogique.

About me / Sur moi:

*200 Hour teacher training Himalayan Tradition at Himalaya Yoga Valley online with Lalit Kumar

*Yoga for Seniors Professional Training with Kimberly Carson and Carol Krucoff (based on the program taught at Duke Integrative Medicine, USA)

I am passionate about yoga and its effects on the mind, the body and overall wellness. The Himalayan Tradition has been passed down experientially over millennia, where the teacher guides the student and the student guides the teacher. As a teacher and a student, I thank you for allowing me to continue in my yogic journey and for the opportunity to pass on a part of this ancient knowledge.

Je suis passionnée par le yoga et ses effets sur l'esprit, sur le corps et le bien-être général. La Tradition Himalayenne a été transmise par l'expérience au cours des millénaires, où l'enseignant guide l'élève et l'élève guide l'enseignant. En tant qu'enseignant ainsi qu'élève, je vous remercie de me permettre de poursuivre mon voyage yogique et de l'opportunité de vous transmettre une partie de ce savoir ancien.

Please note / Veuillez noter:

Classes can be held in the comfort of your garden or at a public park. Private lessons or for small groups of 2-4 people. Please read the Terms and Conditions found on the website www.y65a.yoga.

Please come 10 minutes early for your first class, so that you can complete the Student Sign-Up Form. A copy of this form is available on the website.

Des cours peuvent avoir lieu dans votre jardin ou dans un parc public. Des cours particuliers ou pour des petits groupes de 2 à 4 personnes. Veuillez lire les conditions générales disponible sur le site: www.y65a.yoga.

Veuillez arriver 10 minutes à l'avance pour votre premier cours afin que vous puissiez remplir le formulaire d'inscription. Une copie de ce formulaire est disponible sur le site web.