

**L'Association YOGA pour Tous en APS a organisé un
STAGE DE YOGA le samedi 22 novembre 2014**

à la Salle Polyvalente attenante à la Mairie de **St Martin de Vaulserre** (38480)

Avec 25 inscrits, ce stage d'une journée était une belle réussite,
dans une ambiance très joyeuse et un cadre bucolique à souhait !

La matinée avec Allan & Fiona : Yoga des Yeux

A travers des jeux, des exercices, nous avons retrouvé une mobilité de nos yeux et découvert qu'il est possible à partir de là de garder son « capital vue ».

Après un moment d'échange, un temps de relaxation sous forme de Yoga Nidra (ou sommeil éveillé) nous a été proposé.

Le point de vue de quelques participants :

Christine : "*Novateur* "

Bernadette : "*Extraordinaire ! A mettre en pratique. Sincèrement !
en 1h30 j'ai vu une véritable évolution !*"

Christian : "*Sympa. Accessible et stimulant* "

Le pique-nique s'est passé dans la bonne humeur et après une petite balade nous avons repris les tapis de yoga...

L'après-midi avec Jean-Jacques AMOUYAL

Séances de yoga, de méditation (Dhyâna), de relaxation et du Mantra AUM (ou OM)

Merci à tous les participants, intervenants et organisateurs. C'était une très belle journée qui aura amené à un réel bien-être pour le corps et l'esprit. Riche de rencontres, de partage, de bonnes vibrations.