

# YOGA

**avec Pascale CAVELLAT**

**Le yoga est une activité physique complète qui développe force, souplesse et attention.**

**Sa pratique ouvre en douceur à une prise de conscience corporelle profonde qui favorise un bien-être physique et mental.**

**Mouvements lents, postures simples et travail respiratoire, l'activité que je propose est ouverte à tous, quelle que soit votre condition physique car les postures sont adaptées si nécessaire.**

**Il s'agit de Kriya Yoga ( yoga de l'action).**

**L'Institut Français de Yoga est une fédération de plus de 750 professeurs de Yoga dont le statut associatif est régi par la loi de 1901. Il est membre de la Fédération de l'Union Européenne de Yoga.**

**Les professeurs de l'IFY sont formés à l'accompagnement de tous les publics, y compris des débutants ou des personnes sans activité physique ou sportive. Ils mettent tout en œuvre pour tenir compte de vos besoins, de vos aspirations et de votre environnement. Ils veillent à respecter vos limites et vos capacités, tout en vous invitant à les respecter vous-même. Les techniques de travail sont choisies et combinées pour favoriser votre santé et votre équilibre. Postures, respirations et méditations sont ainsi proposées dans des séquences construites pour vous accompagner, étape par étape, vers une meilleure gestion de votre énergie et de vos potentiels.**

**L'approfondissement de la relation à soi-même et la plus claire compréhension de ses besoins sont un facteur d'autonomie et de santé aux différents niveaux de l'être."**