



# « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

**ATELIER** : Yin yoga

**PROF** : Laurence Ermel

## DESCRIPTION DE L'ATELIER

Le yin yoga est né dans les années 90, il a été popularisé par une élève de l'américain Paul Grilley. Il s'agit d'un mélange de yoga ancestral et de Taoïsme.

Ce qui distingue cette pratique des autres Hatha, Vinyasa ou Ashtanga yoga, c'est sa lenteur et la nécessaire introspection que doit y mettre le pratiquant.

Le yin yoga est donc une manière de lâcher prise et de travailler autrement sur notre corps.

Les Asanas proposés vont être « tenus » de 3 à 5 minutes, ils vont permettre de faire circuler notre énergie vitale : le Chi, par la pratique du Yin, c'est-à-dire de l'immobilité.

Les postures vont se pratiquer essentiellement au sol et vont stimuler les 6 méridiens du bas du corps : le Foie, la Vésicule biliaire, la rate, l'estomac, le rein et la vessie.

Quand l'énergie circule bien, les organes se portent bien, mais les émotions sont aussi mieux équilibrées.

« Lâcher prise réserve souvent de très belles surprises. » Daniel Desbiens (auteur québécois)

## PRÉSENTATION DU PROF

J'ai commencé le yoga chez Marlène Gilis à Nalinnes en 2012. Marlène propose un yoga basé sur les enseignements du maître yogi B. K. S. Iyengar.

Pendant 7 années, j'ai été une pratiquante assidue, participant aux cours réguliers, mais aussi aux ateliers et aux séances de 108 salutations au soleil proposées 4 fois par an par Marlène.

L'an dernier, j'ai été souffrante et le yoga m'a aidé à prendre du recul par rapport à la maladie et par rapport à ma vie en général, j'ai changé ma façon de voir le monde et de gérer ma vie et surtout mon stress. Le yoga a été ma bouée de sauvetage.

Depuis, je pratique trois à quatre fois par semaine et de manière complètement différente, je pense avoir intégré la philosophie après avoir bien appris la technique. Pendant ma convalescence, j'ai aussi découvert diverses formes de yoga et divers professeurs. Le yin yoga m'intéresse beaucoup, le vinyasa yoga est mon épine dorsale et j'aimerais à terme m'orienter vers le yoga thérapeutique.