

Vivre au Congo

Le site des expatriés francophones au Congo

La rentrée du Yoga à Pointe Noire

Aude Le Gavrian · Friday, September 13th, 2019

La question est récurrente ces temps-ci : quels sont les cours de Yoga à Pointe Noire?

Nous avons la chance cette année d'avoir 3 professeures, on s'est dit que cela méritait bien un petit article sur le site de Vivre au Congo!

On ne présente plus **Michelle** qui propose des cours d'Iyengar Yoga à Pointe Noire depuis plusieurs années.

La focale est sur l'alignement de corps (muscles, articulations, os) et l'esprit (concentration, conscience). Le yoga n'est pas simplement un sport physique ; c'est une évolution entre le corps et l'esprit ; entre mouvement et tranquillité. C'est un système qui nous apporte de la force et la conscience dans notre vie quotidienne. L'évolution demande de la discipline. Suivant les séquences des asanas de votre niveau, vous allez acquérir la subtilité de cette pratique. Ainsi, vous profiterez d'une évolution fluide et vous apprendrez à travailler moins avec la force physique et davantage avec votre esprit. Dans le yoga on cherche un équilibre entre la force et le relâchement - un effort sans effort.

Michelle propose également des cours durant l'année autour de :

- **Méditation**, afin de maîtriser les diverses techniques de la méditation (Respiration, Mantra, Metta Bhevana entre autres).
- **Pranayama**, techniques respiratoires qui ont comme but de cultiver le Prana, l'énergie universelle, et de permettre sa circulation équilibrée dans notre être.

Cours pour débutants et confirmés, pour adultes et adolescents au Derrick.

Contact : yogapnr@gmail.com

Horaires et informations pratiques:

Iyengar Yoga avec Michelle

Tous les Niveaux (1)
 lundi 14h45 à 16h15
 mardi 8h30 à 10h
 lundi et mardi soir
 18h30 à 20h

Niveau 2 Confirmé
 jeudi 8h30 à 10h00
 jeudi 18h30 à 20h

* Nouveau *
 Adolescents
 à confirmer ...

Michelle: yogapnr@gmail.com

Yoga with Michelle

Arrivée il y a peu à Pointe Noire, **Sylvia** pratique le Yoga Vinyasa. Ses cours sont adaptés à tous les niveaux, composés de variantes à choisir en fonction de la forme et de l'énergie du jour de chacun.

Au cours de ses séances, de nombreux mouvements s'enchaînent au rythme de la respiration et sont plutôt sportifs de manière à développer la force et l'endurance chez l'élève. Cette forme de Yoga peut répondre à un besoin de défoulement, d'évacuation d'un trop plein de stress et d'une recherche de souplesse et de légèreté. Tout au long de la séance, l'attention est portée sur le souffle, l'alignement postural et la conscience de soi. C'est une pratique qui apporte force, souplesse, concentration, mais aussi détente et calme intérieur. Le côté dynamique de la pratique exige de l'élève de rester concentré sur le présent afin de pouvoir suivre les indications du professeur. Ainsi, l'élève est emmené à travailler sur la présence de son esprit à chaque mouvement, ce qui empêche l'esprit de s'égarer.

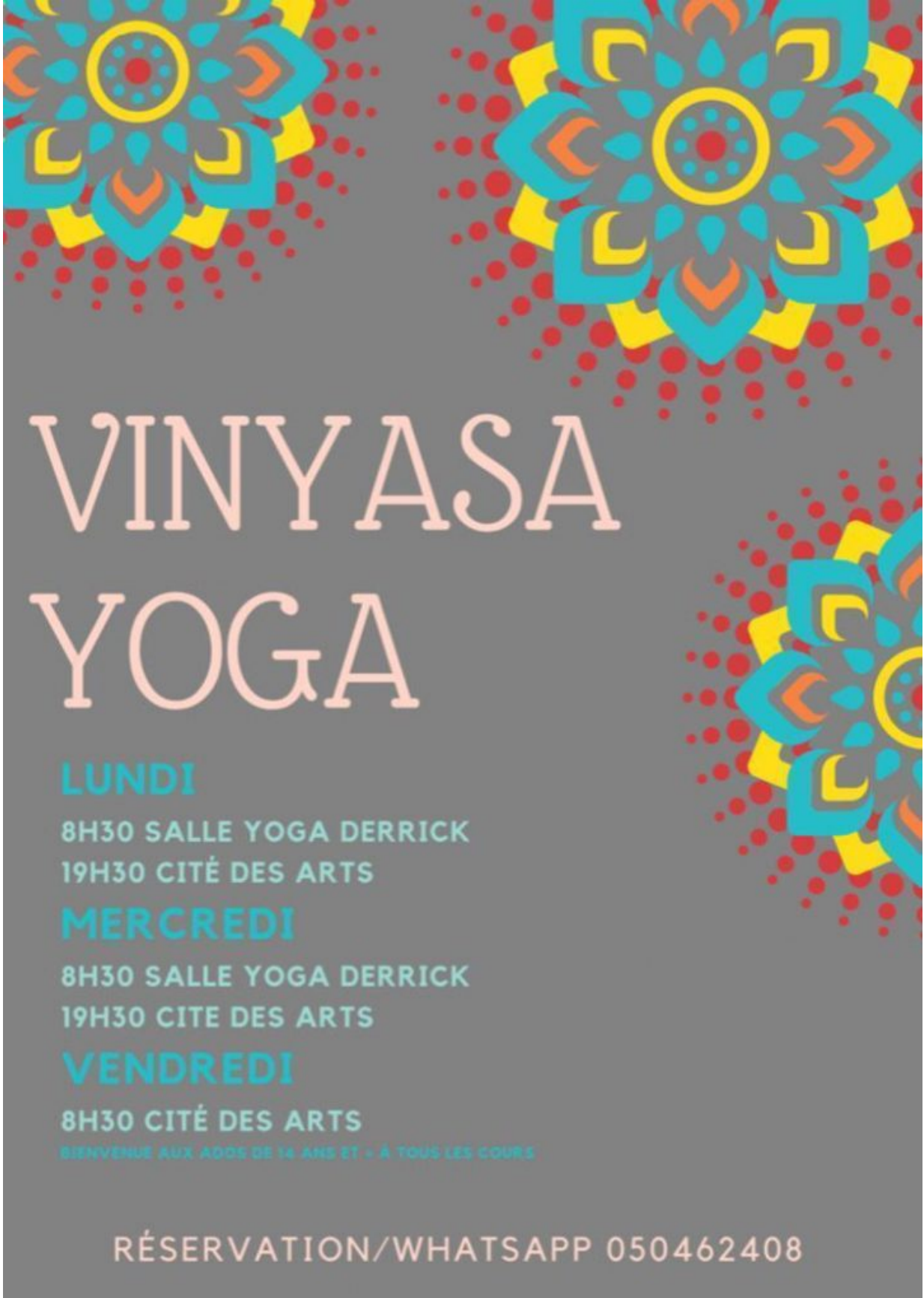
La pratique régulière du Vinyasa:

- améliore l'endurance, la capacité respiratoire et donne de l'énergie
- renforce et étire les muscles profonds
- améliore l'équilibre et sculpte la silhouette
- aide à canaliser un mental qui s'emballe
- améliore la qualité du sommeil, la gestion des émotions...

Cours tous niveaux, au Derrick et à la Cité des arts

Contact bubblyphoto@yahoo.com et WhatsApp 05 046 2408

Horaires et informations pratiques:



VINYASA
YOGA

LUNDI
8H30 SALLE YOGA DERRICK
19H30 CITÉ DES ARTS

MERCREDI
8H30 SALLE YOGA DERRICK
19H30 CITE DES ARTS

VENDREDI
8H30 CITÉ DES ARTS

BIENVENUE AUX ADOS DE 14 ANS ET + À TOUS LES COURS

RÉSERVATION/WHATSAPP 050462408

Yoga with Sylvia

Tuulia, notre nouvelle arrivante finlandaise, propose des cours de Hatha Yoga aux adultes ainsi que des cours de yoga aux enfants de 6 à 12 ans à l'Atelier de Danse et

Fitness (la nouvelle salle située à gauche du Consulat de Russie, près du rond point d'Avoum. Voir flyer pour le plan précis).

Après 8 ans à Paris, elle a accompli sa formation de professeur de yoga (RYT200 de Yoga Alliance) en Scandinavie où elle a également suivi une formation d'institutrice de yoga pour enfants, d'où son concept de YogArctic qu'elle ramène aujourd'hui à Pointe-Noire. Ses cours de Hatha Yoga sont adaptés aussi bien pour les yogis confirmés que pour les débutants car des variations sont proposées pour chaque posture afin de rendre la séance accessible à tous. Vous allez retrouver des postures de renforcement, d'équilibre ainsi que de relaxation afin de gagner en souplesse et en mobilité, mais également dans le but de vous connecter davantage avec vous même et avec votre environnement.

Tuulia s'est également engagée à donner des cours de yoga pour enfants à l'école maternelle et élémentaire et elle proposera d'autres cours pour adultes à venir très prochainement, notamment à la Pyramide (Côte Sauvage).

Contact: tuulia.huttunen@yogarctic.com

+242 06 944 98 47

Horaires et informations pratiques:



HATHA YOGA AVEC TUULIA

MERCREDI 20H-21H

JEUDI 18H-19H

SAMEDI 9H-10H



YOGA POUR ENFANTS

MERCREDI 16H-17H

SAMEDI 14H-15H

1 séance 7.000 FCFA
(Adultes et enfants)

tuulia.huttunen@yogarctic.com

+242 06 944 98 47

Yoga with Tuulia

Texte: Claire Krotoff

This entry was posted on Friday, September 13th, 2019 at 1:40 pm and is filed under [Actualités](#) You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. Responses are currently closed, but you can [trackback](#) from your own site.