

Comment ressentez-vous le moment de yoga que vous partagez avec votre professeur ?

Un moment privilégié, hors du temps

Un moment pour moi, pour me faire du bien (moral et corps)
Un moment de plaisir, de bonheur qui devient indispensable
Un moment où je me sens bien, en confiance, moment de grâce
Un moment pour se poser, moment de partage aussi, un moment de découverte, de calme,
Un moment de plénitude (corps / esprit)
Un moment d'apaisement, de détente, de bien-être
Un voyage intérieur
Une pause, à l'écoute du corps
Un travail exigeant bien guidé, qui se fait dans l'écoute, le respect, le partage, l'échange
Un accompagnement bienveillant et patient
Une connexion à soi
Un ressourcement
Un moment de partage avec la professeure et les autres membres du groupe. Un moment qui s'est intégré à ma vie quotidienne et à mon « mouvement »

Moment qui apporte de l'équilibre dans ma vie, ça me rassure et quand il n'y a pas de cours ça me manque
Moment privilégié, important par le fait d'être guidée, d'être ajustée
Moment où j'écoute en conscience « la voix de son maître », j'en sors « bien », ça me donne de l'aisance
Moment de recentrage, permet de relativiser les soucis, moment de lâcher-prise
Moment de partage en confiance, c'est mon moment à moi, une parenthèse

C'est un temps de suspension, centré, la pratique m'amène à changer des choses dans ma vie

J'aime le cadre, le groupe, l'horaire, J'attends le cours avec impatience
J'apprécie l'enseignement qui invite à l'écoute de ses possibilités du moment
J'aime la variété des thématiques proposées

Après la séance je me sens en forme, plus concentrée et délié, détendue

Temps privilégié, moment de découverte de son corps et de son intériorité, apprentissage pour gérer les difficultés

Un moment d'une grande douceur, vécu dans l'instant présent, à l'écoute de mes sensations et ressentis. Un moment de partage possible autour d'un texte, d'une notion, une idée à réfléchir, un enseignement.

Le cours que ma professeure organise chez elle, dans sa belle maison en bois en haut de la montagne, est pour moi le moment privilégié de la semaine. Dans ce cadre idéal, je me sens connecté à mon âme et à l'univers, je suis en paix.

Ce moment de yoga est un réel plaisir, un moment de détente et de connexion où le temps s'arrête, où l'on se pose une rencontre avec soi-même, sa respiration et son corps.

J'apprécie beaucoup la partie "exercices" dont je ressens tous les bienfaits grâce à la connaissance approfondie qu'a ma professeure de leur action, ainsi que la pranayama et la relaxation. Je suis beaucoup moins intéressée par la partie théorique, bien que cela dépende des thèmes abordés et totalement rétive à la méditation.

Détente, douceur, enchantement, bien-être, confiance, plénitude, satisfaction, plaisir, bulle de calme, pose, apaisement, équilibre intérieur, partage, parenthèse chaleureuse, détente physique et mentale, équilibre, quiétude, partage, convivialité, retrouvailles avec soi-même, intériorisation, climat général de paix, bienveillance, écoute, sérénité et de réflexion

Un moment privilégié, une nécessité du quotidien, vécu dans l'attente, un lien à soi par l'écoute intérieure et un lien corps/esprit.

Constat des effets sur le corps, dans l'évolution de la souplesse, sa tonification et une connaissance du souffle.

La voix est apaisante, la guidance permet l'abandon et le lâcher prise, la pratique de l'enseignante est sereine, bienveillante, elle s'adapte.

Lien social, importance du groupe, sensation d'être en harmonie avec soi-même et avec les autres,

Soutien pour gérer les traumatismes, aide mentale

Un temps uniquement pour moi où je me rassemble, je me recentre sur moi-même.

Un temps de pause dans la frénésie de la vie.

Un moment hors du temps et de liberté.

Un moment sans jugement et sans aprioris où je sens que plus personne n'a de prise sur moi.

Etre là, juste là

ça me réjouit

ça fait partie de ma vie, le partage est important avec l'enseignante et les membres du groupe

- J'en ai besoin pour l'apaisement, la mise à distance des préoccupations, le temps de la pratique je relativise, je prends du recul, et je me détends

- Parenthèse, un moment pour moi et c'est bien d'avoir un temps et un espace pour soi et se découvrir

- Renforcement musculaire, ça délie les articulations

- Grâce à la pratique amélioration des douleurs de dos, c'est un entretien bénéfique

- C'est un moment de respiration dans ma vie, une bouée, un moment de détachement, de lâcher-prise, un moment fraternel et de partage

- C'est une parenthèse qui fait du bien, un partage.

C'est un moment de détente et de ressourcement qui fait du bien à mon corps. J'apprécie aussi les narrations qui permettent de mieux comprendre le contexte plus large dans lequel s'inscrit le yoga.

Je le ressens apprenant, doux, serein. Les effets sur la souplesse et la tonicité se sont fait ressentir. Après le cours de Yoga, je me sentais alignée.

Pour moi c'est un moment de détente, un moment que j'offre à mon corps et à mon esprit pour leur faire du bien.

Je ressens un moment de détente et de bien-être comme s'il n'existait rien d'autre .

J'apprécie tous ces moments de **détente** et de relâchement (je baille beaucoup !). C'est un temps **pour moi** où je respire, je m'étire et me retrouve avec moi-même.

C'est un moment pour moi aidée par les directives du professeur.

C'est un moment apaisant, où l'on se sent bien. La professeur est toujours accueillante et à l'écoute de nos besoins, de nos différences et nous fait travailler en fonction de nos capacités, elle nous demande d'être à l'écoute de notre corps... Ce qui rend le cours personnalisé et très appréciable.

Moment de relaxation, méditation (entretien du corps et de l'esprit) et partage

Une opportunité de penser enfin un peu à moi

C'est un moment très précieux et enrichissant, qui me fait avancer spirituellement ainsi que mes proches (famille, collègues travail, amis)

Le cours de yoga, par mon écoute attentive, me permet de rester en phase avec moi-même, et ce lâcher prise me fait du bien, moi qui suis toujours en activité, en stress. Il m'aide à laisser de côté tous les petits soucis extérieurs. Nous partageons en fin de cours nos impressions, cela nous permet de nous libérer et d'améliorer nos relations avec les autres, moi qui communique très peu !!

Vu mon Age, mon manque d'expérience, les difficultés de certaines postures, j'essaye de pratiquer en associant de mon mieux mon corps et ma respiration. J'hésite toujours avant de venir au cours « j'y vais ou je n'y vais pas » mais après la séance je me sens bien, le cours me fait prendre conscience que je peux encore faire des exercices avec mon corps et que la respiration m'aide sur le mental.

Un grand merci au professeur, pour sa douceur, son implication, son aide pour rectifier les postures mal exécutées, et enfin tous ses bons conseils pour nous rendre la vie plus agréable.

Mes ressentis sur ce moment de Yoga que je m'accorde tous les mardis, sont de la sérénité, du calme, de la relaxation, de la conscience du moment présent, j'apprécie la simplicité du moment, des personnes, la bienveillance de mon professeur et parfois sa patience!

J'attends un moment de bien être, d'étirement de mon corps, moi qui ne suis pas une grande sportive, de centrage et d'alignement.

Merci aux professeures pour leur ouverture, leurs disponibilités, leur flexibilité et leurs compétences qui m'ont permis cette année de pratiquer une activité dans mon village, à un prix très raisonnable et de découvrir d'autres personnes.

Le moment partagé avec mon professeur de yoga est tout d'abord un rapport de confiance et de bien-être qui incitent à participer à ses cours aussi longtemps que possible.

j'attends le mardi matin avec joie car, même si je fais quelques séances seule chez moi, je n'en tire pas le même bénéfice. Je ne sais pas si c'est la voix du professeur, le fait d'être en attente, ou le groupe. Il faut dire que ma séance ne dure pas une heure! Mais je pense que c'est devenu un besoin!

Comme un moment d'apaisement, une parenthèse et en même temps un rendez-vous pour me reconnecter pour les jours à venir

Les cours sont complets, nous avons toutes les informations utiles pour une meilleure pratique et approfondissement, et même si je pratique le yoga depuis plus de 20 ans, il y a toujours de belles découvertes, et approche nouvelle sous le regard bienveillant du professeur, qui nous corrige dans nos postures, et cela est bénéfique.

C'est un moment privilégié que je m'accorde dans la semaine, où je me retrouve avec moi-même et où je me laisse guider par la bienveillance de notre enseignante qui sait ressentir notre état pour nous canaliser et nous mener vers plus de connaissance de nous. Elle nous guide et corrige nos postures tout en nous poussant vers plus.

C'est difficile de qualifier mes ressentis tant ils sont nombreux et diffus. En fait, ce qui m'impressionne le plus, ce sont les répercussions de cet apprentissage dans ma vie quotidienne notamment : ma respiration devient spontanément profonde à intervalles réguliers dans la journée, particulièrement si je sens poindre une tension, mon corps s'assouplit, je prends de l'assurance et j'ai vraiment l'impression de voir ma mémoire s'améliorer. J'apprécie particulièrement l'alternance entre postures et temps impartis pour apprécier leurs effets.