

# Attendez vous quelque chose de particulier ?

Une meilleure connaissance de moi  
Etre en connexion avec les autres  
Me détendre, me recentrer, un mieux être dans ma vie au quotidien  
Le mieux-être, l'apaisement, réguler mon énergie.  
Détente et assouplissement

Partager ce moment au sein d'un groupe positif, bienveillant et convaincu  
Sentir que les bénéfices de la séance hebdomadaire me font du bien sur les quelques jours qui suivent  
le yoga est un des chemins pour moi de l'approche du calme intérieur.

**Je n'attends rien de précis et essaie d'être le plus présente possible à tout ce qui advient pendant le cours.**

**De rouiller moins vite. Au niveau enseignement, c'est parfait, je n'attends rien de plus.**

**C'est déjà un instant privilégié donc pas d'attentes particulières.**

**Je n'attends rien du yoga mais je me rends compte de ce qu'il m'apporte.**

Sortir de ma zone de confort  
Une prise de conscience et de confiance de mes capacités qui évoluent avec les années  
Un mieux être physiquement et psychologiquement  
Plus de conscience du corps (apprendre à ajuster, adapter les postures)  
Pouvoir continuer à pratiquer  
Etre bien dans mon corps et dans ma tête  
Bien-être corporel et être relié à une forme de sagesse avec en plus des relations interpersonnelles avec les autres personnes du groupe

**Mes attentes évoluent avec le temps, au début j'avais plutôt des attentes physiques et maintenant je cherche plus un bien-être psychique**

*Fragile du dos, et je souhaite renforcer les muscles de mon dos pour un meilleur maintien*

*J'aimerais pouvoir refaire les postures apprises en cours entre deux cours pour en maintenir ma connaissance*

**De la bienveillance et de la compétence**

**Ce que le professeur me propose me convient**

*Me déconnecter et partager la passion de mon épouse*

**Comprendre l'anatomie de mon corps et la maîtrise de mon mon self-control**

Être en paix avec moi même et les autres

**Le yoga accompagne ma vie depuis ma jeunesse. Je n'attends rien en particulier, si ce n'est de continuer ma pratique, et de garder l'état d'esprit du yoga, c'est à dire une bienveillance vis à vis de ceux qui m'entourent.**

Non. C'est ça qui me va bien !

je n'attends rien, je me laisse guider et porter par le cours, et cela me convient très bien.

**J'ai trouvé de l'équilibre, tant physique que mental et c'est déjà bien. C'est une issue de secours bienvenue pour gérer le travail et le quotidien. Pas encore un automatisme... C'est pour cela que les cours sont essentiels.**

Pas particulièrement. Je me suis inscrite par curiosité et pour compléter des pratiques antérieures comme la méditation et le chant.

Cette question m'a fortement interpellée. J'aurais aimé répondre avec toute la profondeur que cela a suscitée en moi mais c'est difficile par écrit!

j'attends de la détente pour un meilleur sommeil.

***Ceux qui n'attendent rien: Termes employés le plus souvent : "tout peut arriver, j'aime la surprise des sensations, je lâche prise, me convient, j'apprécie la pratique, je découvre à chaque cours, je m'assouplis, je reçois, je prends plaisir à ne pas savoir, j'aime la détente, repos en fin de séance".***

***Ceux qui "attendent quelque chose" :***

***Termes employés le plus souvent : " soulagement douleurs, entretenir mon corps, calmer mon mental, me sentir bien, sérénité et apaisement, détente, ressourcement, centrage, apaisement durable, un bien-être, un bon état d'âme, de bienveillance envers moi, bienveillance envers les autres, des relations aux autres, du savoir, la philosophie du yoga (1 cas), quête de sagesse (1 cas), combattre la peur de la mort (1 cas), j'apprends l'humilité (1 cas), j'apprends l'introspection (1 cas).***

***la détente physique et psychique arrive en tête, avec le lien corps/esprit, le bien-être. Et des mots: nirvana, centrage, assouplissement, partage, connaissance du corps, philosophie, ressourcement, écoute de soi... Puis il y a Rien et Continuer!***