

Michel COLAS - Professeur de yoga
Cours collectifs de yoga

A « en-Vies » chaque mercredi de 18H à 19H débutants
de 19H à 20H initiés



Qui est Michel COLAS?

J'ai été cadre dans une PME pendant 20 ans, tout en enseignant le yoga depuis 1992. En 2004, j'ai décidé de me consacrer à temps plein à la transmission du yoga. En formation continue depuis plus de quinze ans en Belgique, France et, depuis peu, en Inde, je m'intéresse aux aspects thérapeutiques du yoga. Je suis reconnu par la Fédération Belge de Yoga, l'Union Européenne de Yoga, l'Adeps et le Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation.

Que propose-t-il à « en-Vies » pour vous aider ?

Envie de vous détendre? Etre bien de corps et d'esprit? Apprendre à gérer stress et émotions? Acquérir plus de confiance en vous? Suivre des cours adaptés à vos capacités?

Le yoga est essentiellement une méthode, une discipline de maîtrise de soi, d'équilibration et d'épanouissement personnel. Son principal effet réside dans la modification progressive de la façon de vivre les difficultés et d'agir dans le quotidien. Il permet ainsi d'accéder graduellement à une plus grande stabilité intérieure et à une meilleure santé.

Le yoga reconnaît et utilise les interactions entre le corps et le mental. C'est pourquoi le yoga propose des techniques corporelles, respiratoires, de concentration et de méditation, pour l'équilibre du corps et de l'esprit..

La pratique des postures favorise la santé par la stimulation du feu digestif, l'élimination des toxines, le développement de la force comme de la souplesse, la détente dans la vigilance et la présence d'esprit. Le corps, lui, gagne ainsi en harmonie, en agilité et en résistance. Michel Colas a été formé à enseigner en adaptant le yoga à vos capacités.

La recherche de l'effort juste permet de maîtriser progressivement les postures de yoga et de s'y trouver parfaitement à l'aise. Alors, le pratiquant arrive graduellement à rester détendu, dans les postures les plus exigeantes comme dans les situations de vie les plus complexes : c'est la relaxation dynamique, l'action sans tension, la disponibilité dans la rigueur et la sérénité.

*La respiration est une composante essentielle de la pratique du yoga. Alors qu'en général nous ne sommes même pas conscients de la façon dont nous respirons, le yoga nous amène à découvrir nos schémas respiratoires et à les améliorer, avec toutes les répercussions favorables que ceci entraîne sur le plan de la santé et de l'équilibre physique et mental. **Plus d'infos sur www.yogalieg.be. Contact : 0479 883 789.***



Prix de la séance d'une heure : 8 € tva - paiement par trimestre.