

Cours de Veki Yoga au Houga

Et d'Aï Doï (aïkido)



Cours de Veki Yoga au Houga

L'association Centre de pratique du Gers propose de découvrir le Veki Yoga comme outil de bien-être, au cours de séances tous les mercredis de 18 heures à 19 h 15, au dojo municipal du Houga. La première séance est offerte, afin de faire découvrir la discipline librement. Les cours débutent mercredi 12 septembre 2018.

Marie-Pierre Bailleul, qui organise ces séances, nous dit : « Discipline issue du Hatha Yoga, de la médecine traditionnelle chinoise et de la voie du Zen, le Veki Yoga développe la conscience de notre vie biologique (sensations internes, force de gravité, schéma corporel etc.). Il propose un ensemble d'outils liés à la respiration, aux étirements musculaires, à des relaxations et à une rééducation posturale évitant les problèmes de dos, il renforce la santé, l'équilibre et approfondit la connaissance de soi ». Contact : Marie-Pierre au 06 20 46 56 67 et courriel : bailleulmp@gmail.com (site internet : www.vekiyoga.com).

L'Aïkido d'un Maître Zen, efficacité totale, non-violence absolue

L'association propose aussi des séances hebdomadaires d'Aï Doï (Aïkido d'un maître Zen) le mercredi de 20 heures à 21 h 30 au dojo municipal du Houga. La première séance est offerte. Démarrage également mercredi 12 septembre.

« Vous êtes dans une démarche de connaissance de soi, vous cherchez un outil d'évolution pratique et souhaitez humblement participer à l'édification d'une humanité plus humaniste : la pratique de l'Aï Doï est proposée à ceux qui veulent construire la paix en eux, pour et avec les autres.

« Apprendre à penser avec les pieds, à marcher avec son hara (la force qui vient du ventre), à se déplacer sur l'expiration, expérimenter la non-dualité (réaliser notre nature), devenir partenaires plutôt qu'adversaires, développer la présence, l'attention, la vigilance et donner du sens à ses actes, voilà ce que génère l'Aï Doï. »

Site internet (www.aidoi.com).

N.B. - La photo d'une séance d'Aï Doï a été communiquée par Marie-Pierre Bailleul.