

## Vic Vinyasa Yoga : la reprise !

Avec une nouveauté : les cours de yoga sur chaise en association avec l'ADPAM Gers !



Vic Vinyasa Yoga : la reprise !

**Gaëlle** propose depuis 2019 des cours de yoga à Vic-Fezensac dans son studio place Mahomme (place du Foirail).



Après une période difficile, **les cours reprennent dès le 6 septembre.**

Elle organise **une journée portes ouvertes le samedi 4 septembre** à partir de 14 h dans son studio où vous pourrez assister à 3 mini-cours de 30 minutes qui vous donneront une idée de ce qu'elle propose.

**Rencontre :**



**Journal du Gers:** Quels types de yoga proposez-vous ?

**Gaëlle :** J'ai été formée en Inde à un type de yoga en particulier, le **Vinyasa yoga** qui est un yoga dynamique basé sur le renforcement musculaire.

C'est ma formation de base mais j'ai fait d'autres formations, en particulier celles de Bernadette de Gasquet, un médecin spécialiste du yoga.

Je propose ainsi des cours de **Hata Yoga**.

**Le Hata yoga**, c'est la forme de yoga la plus classique que l'on va trouver, c'est une pratique douce, respectueuse du corps, adaptable à tout type de personne.

Pour le yoga dynamique qui est assez exigeant, la personne ne doit avoir aucun problème de santé.

Je propose également des cours de **yoga prénatal et postnatal**. (voir planning ci-dessous)

PLANNING COURS COLLECTIFS			
33 Place Mahomme			
<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>
18H30 HATHA YOGA	17H YOGA SUR CHAISE	16H30 YOGA PRE-POST NATAL	19H YOGA DYNAMIQUE
	19H HATHA YOGA	18H30 HATHA YOGA à JEGUN	

**Journal du Gers :** Et vous ajoutez cette année une autre corde à votre arc ?

**Gaëlle :** En effet, j'ai été contactée par l'ADPAM Gers pour animer des ateliers de **yoga sur chaise**.

Financés par le conseil départemental, ces cours seront gratuits pour les personnes de plus de 60 ans résidant dans le Gers.

Ils auront lieu à Condom, Lectoure, Fleurance et Auch (voir planning ci-dessous) et démarrent dès le 1er septembre.

Le yoga sur chaise est une forme de yoga adaptée aux personnes à mobilité réduite.

On travaille assis sur la chaise, on apprend à se tenir droit, à mieux respirer, on va aussi se mettre debout à côté de la chaise pour travailler son équilibre.

Bernadette de Gasquet a beaucoup travaillé sur cette pratique.

L'objectif est de favoriser l'autonomie de la personne.



**Journal du Gers** : Combien de personnes accueillez-vous à la fois dans un cours collectif ?

**Gaëlle** : Je privilégie les petits groupes d'une dizaine de personnes.

Je souhaite que les personnes se sentent à l'aise et que la convivialité prime.

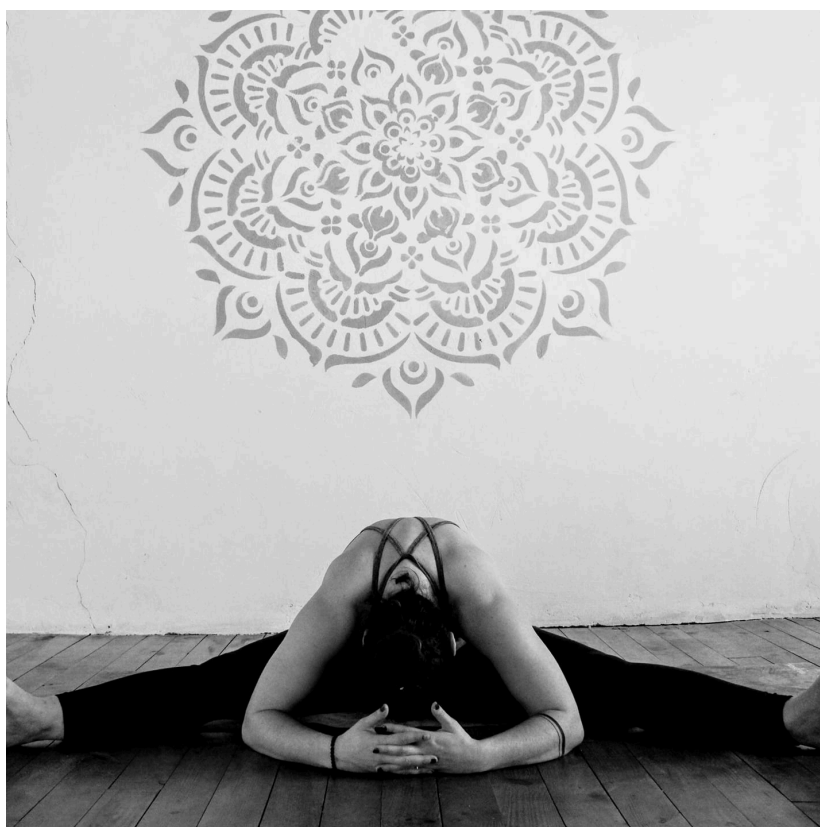
**Journal du Gers** : Que diriez-vous à une personne pour l'inciter à pratiquer le yoga ?

**Gaëlle** : Le yoga a des bienfaits sur le corps, sur les articulations, il prévient les problèmes de dos, réduit l'hypertension, il apporte beaucoup de bienfaits physiques mais il est aussi très intéressant pour la santé mentale : on apprend à mieux respirer, à se calmer, à être attentif et cela réduit les risques de dépression, les troubles anxieux.

Tout le monde peut commencer le yoga et ce à tout âge, il ne faut être ni jeune ni souple.

C'est un cliché que d'associer souplesse et yoga !

J'ai tendance à dire : « Si vous n'êtes pas souple, faites du yoga! »



**Journal du Gers** : A la rentrée, les personnes hésitent parfois entre plusieurs activités.

Quelle différence existe par exemple entre le yoga et le pilates que l'on confond parfois à tort ?

**Gaëlle** : Ce sont des pratiques similaires au niveau de la respiration.

Mais le yoga qui existe depuis plusieurs milliers d'années est une pratique qui a une philosophie.

On ajoute dans le yoga la pratique de la méditation ; chez moi, c'est systématique à chaque début de cours même si j'appelle cela « introduction à la méditation » car le mot peut faire peur !

En fin de cours, on propose une relaxation qui dure de 10 à 15 minutes.

En fait, le pilates est une activité physique alors que le yoga englobe la santé physique mais aussi la santé mentale.

La personne est envisagée dans sa globalité.

Le yoga est une pratique très introspective, on observe son corps, ses réactions...



**Journal du Gers :** Avez-vous un déroulé-type pour chaque cours ?

**Gaëlle :** Oui, quel que soit le type de yoga, mes cours suivent un schéma identique.

On commence par une introduction à la méditation, on prend le temps d'arriver dans le cours, on prend conscience de sa respiration.

Puis je propose des salutations au soleil qui sont l'échauffement type en yoga.

Ensuite on exécute des postures debout puis assises ou sur le dos.

On termine par ce que l'on appelle une inversion, le coeur est en bas par rapport aux jambes lors d'exercices comme la chandelle par exemple.

Puis c'est la phase de relaxation.

**Journal du Gers :** Vous avez démarré votre activité en 2019, vous avez donc subi de plein fouet la crise sanitaire ?

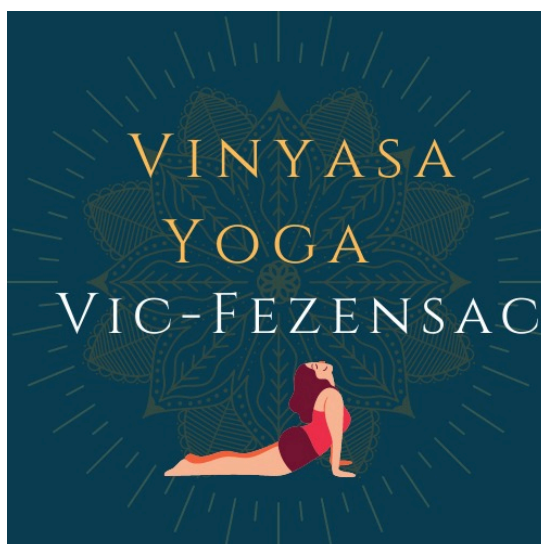
**Gaëlle :** Oui, c'est une période qui a été très éprouvante à tout point de vue.

Nos pratiques ont beaucoup souffert. Nous n'avons pas pu travailler de novembre 2020 à mai 2021.

Aujourd'hui, toutes les précautions sont prises pour que les cours se déroulent dans des conditions sanitaires idéales.

Le pass sanitaire est d'ailleurs obligatoire pour participer aux cours.

C'est important de revenir, de penser à soi, de prendre soin de son corps et de son esprit en pratiquant le yoga !



**Renseignements et inscriptions :**

Vic Vinyasa Yoga

<https://lejournaldugers.fr/article/50901-vic-vinyasa-yoga-la-reprise>

33 place Mahomme

Vic-Fezensac

07 68 54 44 57

vicvinyasayoga@gmail.com

site : <https://www.vicvinyasayoga.com/>

page facebook : <https://www.facebook.com/VicVinyasaYoga32>

**Pass sanitaire obligatoire**

**Journée portes ouvertes** : samedi 4 septembre à 14 h, 33 place Mahomme à Vic-Fezensac

## YOGA DYNAMIQUE

Pour qui ?

Pour ceux.celles qui aiment bouger et sortir de leur zone de confort ! La pratique est recommandée pour les personnes ne présentant pas de problèmes de santé.

On fait quoi dans ce cours ?

On prends quelques minutes pour s'initier à la méditation, on travaille sa respiration pour coordonner souffle et mouvement. On enchaîne ensuite les postures debout de manière fluide, qui allient souplesse et renforcement musculaire. On termine toujours par une relaxation finale.

Durée : 1h

## HATHA YOGA

Pour qui ?

Facile, ouvert à tous.tes ! Pour ceux.celles qui souhaitent retrouver du calme et de la sérénité, ou bien reprendre une activité physique en douceur.

On fait quoi dans ce cours ?

On prends quelques minutes pour s'initier à la méditation et on prends le temps d'exercer son souffle avec quelques exercices de respirations. On apprend les bases des Salutations au soleil et on enchaîne sur des postures debouts faciles. La séance se termine avec quelques postures assises et une relaxation finale.

Durée : 1h

## YOGA SUR CHAISE

Pour qui ?

Pour ceux.celles de plus de 60 ans, le cours est ouvert à toutes les pathologies et à tous les résidents du Gers. Le cours est gratuit à Auch, Fleurance, Lectoure et Condom.

On fait quoi dans ce cours ?

On prends quelques minutes pour s'initier à la méditation, on travaille sa respiration pour retrouver du calme et de la sérénité. On enchaîne ensuite les postures assis sur la chaise pour travailler notre souplesse et nos articulations. Nous terminons par quelques postures debout pour travailler l'équilibre et une relaxation finale.

Durée : 50 Minutes