

# L'équilibre en yoga



**Samedi 27 janvier de 9h à 12h**  
**au Centre Lédonien de Yoga**  
39 rue du commerce, Lons le Saunier

La recherche d'équilibre est au cœur de la pratique du yoga. C'est la recherche d'un état qui concerne le mental, le corps et l'esprit - un état dans lequel on retrouve une stabilité qui intègre les variations et les changements, un état dynamique qui suppose un permanent ajustement. Dans toute posture physique, mentale et psychologique on peut observer un jeu d'équilibre.

*"L'équilibre se situe entre deux forces qui se neutralisent, deux polarités opposées qui se complètent sans contradiction et sans conflit."* (F.Roux)

Dans cette matinée je vous propose de plonger dans cet univers et d'explorer l'équilibre dans des situations où on vient jouer avec les appuis (sur les pieds, les mains, à deux) mais aussi dans la globalité des postures - comment on relie les pôles autour de l'axe central du corps dans le plan physique et psychique.

**Tarif : 35€ + 3€ si non-adhérent**

**Information et inscriptions :**

**Maia Orsi**

**07.68.25.73.77**

**maiaorsi@gmail.com**