Le collectif Sport-Santé de la FSGT Paris vous propose régulièrement des infos pour vous aider à garder la forme en ces temps agités.

Zoom sur le yoga

Pratiqué depuis 5000 ans, le Yoga est une philosophie qui mène à la quête de l'Unité avec Soi, mais aussi avec l'Univers, "le grand Tout".

L'objectif du Yoga occidental est centré sur la quête du bien-être.
Pour l'atteindre, on pratique des asanas (postures qui visent à assouplir et renforcer le corps) et le pranayama (exercices de respiration).
Une bonne alimentation, la relaxation, la pensée positive et la méditation font aussi partie des fondements qui régissent cette pratique.

Pour en savoir plus, l'ouvrage Yoga Sutra de Pantajali permet de comprendre la philosophie du Yoga et son application possible : https://yoga.ooreka.fr/comprendre/yoga-sutra

Si vous voulez essayer le yoga, nous vous proposons de visionner cette séance de Yoga sur chaise ICI :
https://www.youtube.com/watch?v=HUNIbOvbjQI
Pour les personnes ayant des douleurs articulaires, nous vous conseillons de visionner une première fois la vidéo sans pratiquer pour noter les variantes possibles.

Gwladys JEARUTH pour le collectif sport-santé de la FSGT Paris

LANCEMENT DU YOGA SUR ORDONNANCE

Le comité en partenariat avec le club SACAMP lance une nouvelle activité : le YOGA SUR ORDONNANCE.
Cette activité est réservée aux personnes venant avec une prescription médicale dans le cadre du « sport sur ordonnance ».
Pour bénéficier de cette prescription vous devez être en Affection de Longue Durée (ALD). Parlez en à votre médecin.
Le YOGA SUR ORDONNANCE a lieu tous les vendredi de 11h à 12h15 au dojo du club SACAMP situé au 75 rue de l'ourcq. Tarif 50€ jusqu'à la fin de saison (juillet 2021).
Inscription : appelez le 01 40 35 18 49 (mardi et jeudi) ou envoyez un mail à apa@fsgt75.org