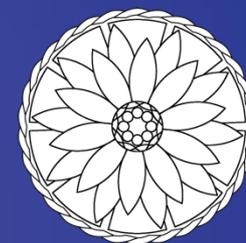
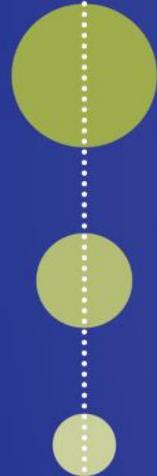


Capsule santé

Santé publique

Janvier 2016



Le yoga!

Qu'est-ce que le yoga?

Il s'agit d'exercices qui sont bons pour le corps, la respiration et le cerveau.



Forme de méditation!

Mouvements d'étirement!

Approche corps-esprit!

Bienfaits du yoga!

Le yoga peut aider à être plus :

- ✓ Calme et détendu!
- ✓ Créatif et concentré!
- ✓ À l'écoute de son corps!
- ✓ Confiant!



Quelques faits intéressants

- Le yoga a commencé en Inde il y a plus de 3 000 ans.
- Le yoga comprend :
 - ❖ Des postures physiques (*asanas*)
 - ❖ Des techniques respiratoires (*pranayamas*)
 - ❖ La méditation
 - ❖ Une relaxation profonde (*yoga nidra*)



Quelques poses de yoga

Le chat!



Le chien tête en bas!



Quand tu fais du yoga :

- ❖ Ne pense à rien et détends-toi!
- ❖ Écoute de la musique douce!



Inspire par le nez!
Expire par le nez ou la bouche!



Le yoga est amusant!

- **Tu peux en faire :**
 - Seul ou en groupe!
 - Dans un studio de yoga, à la maison, à la plage ou même dans la nature!
- **Un yoga qui fait mal est un yoga mal fait!**



Mot de la fin

Prends le temps de pratiquer
le yoga et respire!



Amuse-toi!



