



YOGA

2008-2009



Lieu horaires des cours

Les cours ont lieu les lundis et mercredi de 12h45 à 13h45, dans la salle du 233 bd. St-Germain (6ème étage + 1).

Professeur

M. Roland LEBON, professeur de yoga, enseigne cette discipline à l'Assemblée depuis une vingtaine d'années. Ses cours sont avant tout centrés sur la relaxation et la respiration.

Tarifs en vigueur

Personnes travaillant à l'Assemblée :

• 1 cours par semaine :

180 euros

• 2 cours par semaine :

260 euros

Personnes extérieures à l'Assemblée

• 1 cours par semaine :

230 euros

• 2 cours par semaine :

350 euros



Le yoga est originaire de l'Inde. Ses racines plongent dans le passé lointain de la civilisation indo-européenne. L'un des traités les plus anciens sur le yoga (les yogas sutras de Patanjali) est daté d'environ 500 avant Jésus-Christ.

Le yoga des écoles de l'Inde du Nord est passé par la suite au Tibet où une école de yoga très florissante s'est développée. Les techniques mentales du yoga se sont exportées en Chine, au Japon (école Zen) et dans tout l'Extrême-Orient véhiculées par les moines bouddhistes.

Le but du Yoga est d'obtenir une plus grande souplesse ainsi qu'une bonne fluidité tant physique que nerveuse et une réelle aptitude à la relaxation. De plus, il permet d'obtenir une bonne structure musculaire, en particulier une solide colonne vertébrale.

La pratique du yoga développe la respiration et harmonise l'influence de l'énergie nerveuse, donc du mental, sur le corps. Elle est particulièrement reposante et revitalisante.

La pratique du yoga s'articule autour de quelques grands axes:

- souplesse et mobilité articulaire
- recherche de l'aplomb et de l'équilibre
- développement de la capacité respiratoire
- harmonisation de la circulation générale et cérébrale
- musculation générale (notamment de la colonne vertébrale)
- développement de l'énergie
- relaxation

Contact téléphonique



Marie-France
ZENONI-PEJIC
01 40 63 69 07



Michèle
BRIDIER

01 40 63 64 25

Contact
Mail

mfzenoni@gsan.org

mbridier@assemblee-nationale.fr