



Décembre 2011

UNE NOUVELLE SALLE EN 2012

Yogame s'installe à partir du 2 janvier 2012 au 2 rue Pau Casals à Boulogne (92100) , au niveau du 32 / 34 avenue Jean Baptiste Clément.

Dans une ambiance chaleureuse et détendue, notre nouvelle salle accueille 8 élèves maximum par cours.

L'accès se fait très facilement, en rez-de-chaussée par une entrée directe.

Information : 06 83 75 21 54



MANQUE DE SOUPLESSE ET YOGA

Comment allier pratique du yoga et manque de souplesse ?

Bien souvent, certains adeptes du yoga se sentent extrêmement frustrés de ne pas pouvoir s'épanouir à cause d'une raideur qui les empêche de "réussir" certaines postures.

La comparaison – inévitable ! – avec des pratiquants plus souples ne fait que conforter cette frustration. Tout d'abord, tordons le cou à une idée reçue, trop largement répandue : la pratique du yoga n'est pas liée à la capacité de se contorsionner dans tous les sens.

Au contraire ! Concentration, justesse, sérénité sont autant importantes, voire plus, que la simple souplesse. Certains pratiquants à l'élasticité étonnante sont incapables d'écouter leur enseignant alors que d'autres, aux



"capacités" physiques moindres parviennent, grâce à leur capacité d'écoute et leur envie, à une pratique du yoga qui leur procure le bien-être désiré.

Certains pratiquants très souples tombent d'ailleurs dans le piège qui consiste à vouloir imiter des postures vues dans certains ouvrages ou revues spécialisées. S'en suivent déchirures musculaires ou des problèmes de ligaments très douloureux qui mettront très longtemps à guérir, rendant impossible toute pratique du yoga pendant des semaines, voire des mois.

Restez à l'écoute de votre corps et de vos sensations. Restez patient et indulgent avec vous-même. Votre corps saura vous le rendre.

AGENDA

Le Forum104, espace de rencontre culturel et inter spirituel

mardi 14 février 2012

20:00 - 22:00 : [Le défi pour le couple aujourd'hui : la durée](#) – Nadine GRANDJEAN

mardi 13 mars 2012

20:00 - 22:00 : [Les jeunes dans la tourmente](#) – Jacqueline COSTA-LASCOUX

104, rue de Vaugirard 75006 PARIS Tél. : **01 45 44 01 87** - contact@forum104.org

TRUCS ET ASTUCES

• L'Huile d'Olive

Visage marqué, fatigué

Imbibez deux ou trois compresses d'huile d'olive, laissez poser sur le visage, le soir pendant une quinzaine de minutes. Rincez avec des cotons à démaquiller et un peu de lotion ou un tonique démaquillant.

Contre le vieillissement, il est utile de gorger la peau d'acides gras essentiels. La peau est plus souple et votre crème antirides n'en aura que plus d'effet.

Prévenir l'apparition des rides

Il est conseillé de se masser le visage, à partir de trente ans, avec un mélange d'huile d'olive et de jus de citron. Deux cuillers à café d'huile pour une de citron, deux fois par semaine, plutôt le soir après un démaquillage Soigneux. Le matin, lavez votre visage avec un pain dermatologique neutre.



extrait Y&V N° 144

• Le Miel

Contre la fatigue

Faire une infusion de thym et ajouter une cuillère à soupe de miel de thym.

Contre le surmenage

Faire une infusion avec 1 litre d'eau et 30 grammes de lavande. Boire pendant la journée avec du miel de lavande ou de mélisse.

Bain calmant

Mettre 5 cuillères à soupe de miel d'oranger et 6 gouttes d'huile essentielle d'oranger dans un litre de lait de soja tiède. Verser dans le bain.

extrait Y&V N° 142

LECTURES

L'Art de la simplicité Dominique LOREAU – Robert Laffont

Simplifier sa vie, c'est l'enrichir.

Notre société de consommation vous dit le contraire ?

Ne le croyez plus.

Installée au Japon depuis de longues années, Dominique Loreau s'est imprégnée du mode de vie de son pays d'adoption. Un mode de vie qui repose sur le principe du « moins pour plus » appliqué à tous les domaines, du matériel au spirituel. Toutes les approches pour vous sentir bien dans



votre corps et dans votre tête, mieux avec vous-même, donc mieux avec les autres.

L'élégance, le bien-être et le mieux-vivre : inspiré des philosophies orientales, voilà ce que propose L'Art de la simplicité.

Une voix complice vous éclaire sur les bases de cet art, dont les applications immédiates ne cesseront de susciter étonnement et admiration autour de vous.

Colette Sodoyez est une jeune et talentueuse comédienne de formation classique qui s'est distinguée dans toutes les formes de son art, de la télévision au doublage sans oublier le théâtre et le cinéma ! Vous pouvez désormais apprécier son talent en livre audio...

[Ecouter un extrait](#) - [Acheter à la FNAC](#)

YOGAME vous souhaite une très belle année 2012, emplie de sérénité et de bonheur.