



Chers élèves, amis et pratiquants,

Je suis très heureuse de vous retrouver pour une nouvelle saison qui vous apportera je l'espère ce que vous êtes venus chercher et peut-être plus encore.

Le yoga et la sophrologie nous offrent des possibilités d'exploration constantes vers soi. Chaque nouvelle année nous offre la possibilité de (re)découvrir ces pratiques. Il suffit pour cela de cultiver un regard neuf et frais, de nous installer à chaque fois dans la posture du débutant ou de l'enfant émerveillé.

La vie est souvent une routine rythmée par des habitudes et des attentes. Il en est de même pour nos pratiques de yoga et de Sophrologie. Ces pratiques ritualisées sont importantes car elles constituent notre socle, nos fondations. Elles nous offrent un espace de sécurité et d'ancrage reconfortant et confortable dans lesquels nous pouvons venir nous ressourcer.

Or, à force de répétition, notre regard frais et neuf s'essouffle et nous perdons alors notre capacité à être explorateur en terrain connu.

C'est pourtant dans les choses simples que nous trouvons parfois les enseignements les plus précieux, les plus jolies pépites. Un simple savasana, la (re)découverte des points de contacts de notre dos sur le tapis, une respiration, un détail postural auquel nous prêtons attention et qui fait de notre pratique une pratique extraordinaire. Ne sous-estimons donc pas notre capacité, à travers un regard frais et ouvert, à mettre de la magie dans l'ordinaire et le connu.

Le yoga comme la sophrologie nous transportent dans une exploration infinie de notre corps physique et de notre paysage intérieur.

A travers ces pratiques, nous nous entraînons à développer notre capacité à rester dans la conscience à chaque instant et à savourer. Peu à peu cette capacité grandit et infuse dans notre quotidien.



Et puis, parfois il est aussi bon de requestionner nos habitudes toutes confortables et réconfortantes qu'elles soient... de sortir de notre terrain connu pour entrer en terre inconnue.

Savoir accueillir la nouveauté dans l'ouverture du cœur, la légèreté, le lâcher prise, la confiance n'est pas chose simple. Il s'agit pourtant d'une capacité indispensable dans notre monde très changeant. Cette capacité à s'ouvrir sans a priori à la nouveauté, nous offrent un terrain d'expériences infinies et enrichissantes qui nous nourrissent et booste notre créativité.

L'intégration de nouvelles manières de pratiquer, de postures plus techniques qui nous sortent de notre zone de confort sont l'occasion d'enrichir cette expérience, de lui apporter un souffle nouveau.

Que vous soyez anciens pratiquants ou débutants, je vous invite cette année, et en toute circonstance, à incarner l'explorateur que vous êtes. Que vous soyez en terrain connu ou terre inconnue. Chaque territoire nourrit l'autre. Surtout, je vous souhaite de prendre du plaisir à cette exploration, de renouer avec votre corps et votre souffle dans la simplicité et de pratiquez dans la joie de l'instant sans attente de résultats, juste connecté au plaisir de la découverte.

JE VOUS SOUHAITE UNE BELLE ANNEE

Avec cœur,

Morgane

Namasté 

