



Chers élèves, amis et pratiquants,

Je suis très heureuse de vous retrouver pour une nouvelle saison en espérant qu'elle vous accompagne dans votre élan de vie.

Avant de nous retrouver, je vous invite à voyager dans le temps.

Vous, les anciens élèves et pratiquants de longue date, souvenez-vous de vos débuts en yoga ou sophrologie, souvenez-vous du chemin que vous avez parcouru...

Vous avez apprivoisé votre corps devenu plus fort, plus souple moins tendu, plus « intelligent » au fil du temps. Vous avez développé une proximité avec vous-même à travers l'exploration et l'accueil de vos sensations, de vos émotions, de votre mental, de votre souffle. Peut-être vous sentez-vous plus sereins, moins douloureux, mieux armés pour traverser le tumulte de la vie. Peut-être vous sentez-vous plus ancrés, alignés, confiants, forts. Peut-être avez-vous goûté à un sentiment de légèreté, de joie douce qui se déploie peu à peu au fil des pratiques.

Souvenez-vous de votre parcours, remerciez-vous du fond du cœur pour ce cadeau que vous vous faites à chaque fois que vous revenez à vous. Et rappelez-vous que cette joie, ce bien-être, cette sérénité que vous déployez au fil du temps est contagieuse. Elle rayonne tout autour de vous. En vous faisant du bien vous faites du bien aussi à votre entourage.

Souvenez-vous de tout ce que le yoga et la sophrologie vous ont apporté que ce soit sur le plan physique, émotionnel, spirituel, relationnel et... dites-vous que c'est un voyage sans fin !!!

Chaque nouvelle année, chaque jour nous offre la possibilité de (re)découvrir une pratique, une posture, une respiration, des sensations de manière différente. Laissez-vous aller à cette



(re)découverte. Vivez ce nouvel élan dans l'ouverture du cœur, laissez-vous aller dans le vaste océan du yoga et de la Sophrologie.

Vous, les pratiquants débutants, ne vous laissez pas intimider par les plus expérimentés ou par le professeur, ne vous comparez pas, et abandonnez toute attente et objectif. Ne vous découragez pas, faites confiance à la pratique qui a chaque fois creuse un sillon plus profond dans votre corps et votre cœur. Goûtez à vos sensations, écoutez votre corps, libérez-vous de votre mental, laissez-vous toucher et emporter par l'énergie de groupe, abandonnez-vous à la pratique. Soyez-là pour vous dans la bienveillance.

Septembre nous invite à un nouvel élan, à insuffler une nouvelle orientation à nos vies, à trouver peut-être un meilleur équilibre entre vie professionnelle et personnelle, à cultiver et prendre soin de nos relations, à prendre soin de notre santé, à renouer avec certaines activités délaissées, à s'accorder du temps et à s'y tenir...

Tout cela nécessite une force intérieure, une détermination, un recul que la pratique du yoga et de la sophrologie nous aide à déployer dans nos vies.

Anciens ou débutants, je vous souhaite de vivre votre élan dans la durée, et de goûter au profond sentiment de satisfaction et d'accomplissement qui découle de votre engagement à nourrir votre lumière intérieure.

JE VOUS SOUHAITE UNE BELLE ANNEE

Avec cœur,

Morgane

*Namaste*

