

Communiqué de presse, octobre 2016

Cours de Yoga pour préparer et vivre les fêtes
de fin d'année en toute sérénité



Paradoxalement, les fêtes de fin d'année et particulièrement les grands repas en famille, qui devraient être de beaux moments de partage et l'occasion parfaite pour se retrouver sont souvent vécus comme de grands moments de stress.

Découvrez comment la pratique du Yoga peut aider efficacement à préparer et à savourer ces fêtes en toute sérénité !

Pourquoi les fêtes peuvent devenir un moment stressant ?

Voici une petite liste des éléments les plus stressants de cette période de l'année :

- La gestion des déplacements pour pouvoir réunir toute la famille
- Le grand ménage et le rangement de la maison pour accueillir toute la famille réunie
- Les tensions entre certains membres de la famille
- Les grosses courses souvent coûteuses dans des magasins pleins à craquer
- Le choix des menus et la préparation des repas
- Le choix puis l'achat des cadeaux et le choix de la tenue

Tout cela forme un cocktail de choc bien propice au stress et aux prises de tête ! Face à ces situations, un outil efficace pour garder son calme et ne pas craquer est le bienvenu !

Découvrez comment le Yoga peut aider à garder la Zen attitude pendant les fêtes (et même après !)

**Le Yoga consiste à réunir le corps et l'esprit.
Grâce aux postures, le corps se détend et automatiquement, l'esprit s'apaise.**

Le Yoga aide à **prendre plus de recul** et à **aborder les défis qui se présentent avec plus de clarté et de sérénité.**

Grâce aux postures d'équilibre, **cet équilibre est mis en application en-dehors du tapis de Yoga également.**

Les postures de souplesse assouplissent le corps, mais aussi l'esprit face aux contraintes ou aux imprévus qui peuvent surgir pendant la période des fêtes.

En apprenant des techniques de respiration simples et très efficaces, **les sentiments négatifs comme le stress, la colère, l'angoisse sont mieux dominés.**

La pratique du Yoga rend plus proactive, moins réactive, mais aussi **plus flexible**, moins rigide, et **plus créative.**

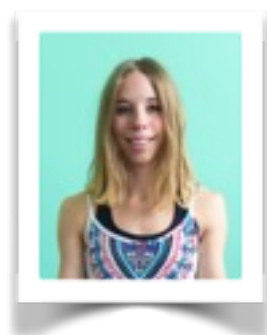
C'est prouvé, **le Yoga rend plus heureuse !**

La pratique aide à cultiver des qualités comme **la bienveillance, la gratitude, le lâcher-prise, la non-violence.**

La confiance en soi et les relations avec les autres s'améliorent très nettement.

Les pratiquantes de Yoga rayonnent littéralement auprès de leur entourage !

Qui est Claudia ?



Diplômée de l'école Samyak Yoga à Dharamsala en Inde, de la formation de Gérard Arnaud, pionnier du Yoga à Paris et enfin de l'Institut du Docteur Bernadette de Gasquet à Paris, Claudia Martin enseigne le Yoga et [blogue sur le sujet](#) depuis 2014.

Elle est à votre disposition pour vos sujets sur le Yoga pour préparer les fêtes ou si vous voulez tester cette pratique.

Pratiquer le Yoga à Paris, avant, pendant et après les fêtes !

Informations pratiques :

Cours collectifs de Yoga dynamique du lundi au vendredi (8 cours par semaine)

Adresse : 7 rue des 5 Diamants (métro Place d'Italie, Paris 13ème)

Des ateliers Yoga sont également proposés un dimanche matin par mois



YogaPassion
« Vivez en
toute sérénité »

<http://www.yogapassion.fr>

<https://facebook.com/yogapassion.fr>

2ème blog Yoga francophone en matière de référencement web
40 000 visites par mois

Contact presse :

Claudia Martin
yogapassionfr@gmail.com
07 70 19 37 27