



YOGA

SUJA STOCKHAUSEN-LEFRANC

Suja.lefranc@wanadoo.fr

Membre de la FNEY (FEDERATION NATIONALE DES ENSEIGNANTS DE YOGA), allemande d'origine et biologiste de formation, j'ai commencé à pratiquer le Yoga en 1980 en NORVEGE.

Après ma formation d'enseignante de yoga à L'ECOLE FRANÇAISE DE YOGA à PARIS (1985 à 1990), j'ai suivi de nombreuses formations continues en yoga et j'ai été parallèlement diplômée en « Jeu de Gestes Initiatiques ». A titre personnel, j'ai pratiqué la Gestalt-Thérapie, la Kinésiologie, le Tai Chi, le Qi Gong, le Chant, l'Ikebana et surtout la méditation Zen. Pour le Zen, j'ai été disciple de SILVIA OSTERTAG (maître de l'école traditionnelle japonaise Zen « SANBO KYODAN »), décédée en 2011 et dont j'ai traduit le livre « EVEIL ET QUOTIDIEN ».

J'enseigne le Yoga avec plaisir et engagement depuis 1985 et jusqu'aujourd'hui dans les MJC, une Maison de Quartier, au Foyer LEONE RICHEL (auprès de jeunes adultes psychotiques), au CASUC (université de Caen) et en cours individuels. J'enseigne également la gymnastique douce depuis de nombreuses années.

Le YOGA, discipline originaire de l'INDE, délie, tonifie le corps et calme l'esprit. Il favorise la circulation de l'énergie vitale et permet d'entrer en contact avec soi-même sur un plan profond.

Par des exercices lents et une respiration consciente vous pouvez trouver souplesse (très bon pour le dos !) et détente ainsi qu'une grande attention au moment présent. Il y a éveil à nos propres forces et celles qui nous entourent. Le mot YOGA concerne un état. C'est une expérience et non un savoir. Venez essayer !

Tous les cours de YOGA comprennent un temps de relaxation, des exercices de respiration, des enchaînements et des postures de Hatha-Yoga (lignée DÜRCKHEIM et HAHOUTOFF) ainsi qu'un temps court d'assise en silence (méditation).