

# Yoga Japonais

Une bonne activité pour le corps et l'esprit !

Respiration, Énergie, Relaxation, Santé, Equilibre, Harmonie,  
Méditation, Souplesse, Partage, Paix, Joie, Dojo, Amitié,

**Mercredi**      **matin 08h30 à 09h30**  
                      **soir 20h00 à 21h00**

Le mieux est de venir pour une leçon d'essai !

## **Dojo de Saint-Aubin**

Rue des Goulettes 4

2024 Saint-Aubin



Pour s'annoncer et  
toutes informations :

Sylvain Gacond  
+41 79 446 00 92  
sylvain@yogaikido.ch  
www.yogaikido.ch

# Yoga Japonais - YogAïkido

Le Yoga Japonais se compose de 5 parties:

- Des exercices de respirations pour notre bien-être et réguler nos émotions.
- Des exercices énergétiques augmentant notre vitalité et notre bonheur.
- Des exercices de gymnastique spécifiques en lien avec les méridiens et nos centres d'énergie.
- Des exercices avec un partenaire pour améliorer l'empathie et la confiance en nous.
- De la méditation calme ou active apportant une paix intérieure bienvenue.

Ces 5 parties s'entremêlent et forme tout un système de régulation de notre santé mental, physique et émotionnel. Ces exercices peuvent aussi facilement être pratiqués chez soi et former une routine quotidienne.

Les explications spécifiques aux exercices proposés, en liens avec la partie santé de la pratique de l'Aïkido, forment en soi un système complet de développement personnel et apportent une meilleure compréhension du fonctionnement de notre Vie.

Affilié à : Yoga Japonais Suisse - [www.yoga-japonais.ch](http://www.yoga-japonais.ch)