



COMPTE RENDU

PROGRAMME YOGA SANTE-

Inde Janvier 2020

Yvonne Ramlall

Pour la deuxième année, le programme de Yoga-Santé a été accueilli dans une grande joie. Chaque jour, avec les dix étudiants, nous avons pratiqué le Hatha Yoga en présence du Dr Suzette Laugier, Bien entendu j'ai pris soin de compléter la traduction en tamoul par un professeur à Paris.



Nous avons mis en pratique les Asanas (étirements, flexions, torsions (mouvements très doux) qui contribuent à stimuler les organes internes et à procurer une plus grande conscience du corps. Suivaient les différentes respirations (Pranayama qui permet de développer l'énergie vitale et la concentration.

Enfin la séance se terminait par une méditation.

Tout le programme a été réalisé avec une implication totale des étudiants.

Après l'enseignement, nous nous rendions tous dans un village d'où sont originaires les étudiants. Les enfants démunis mais heureux, pleins de vie, nous attendaient déjà assis en tailleur sur un toit-terrasse, dans une cour sur une bâche ou à même le sol, ou devant un petit temple impatients de pratiquer le Yoga.



**Et quel accueil toujours très émouvant,
et quel bonheur de transmettre !**