



Le *petit* Saint Garennais



Janvier 2021

Des évènements heureux à Saint-Pierre-la-Garenne

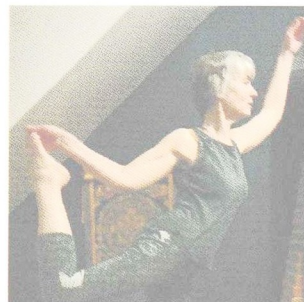


RÉTROSPECTIVE 2020



SAINT-PIERRE
LA-GARENNE

SECTION YOGA

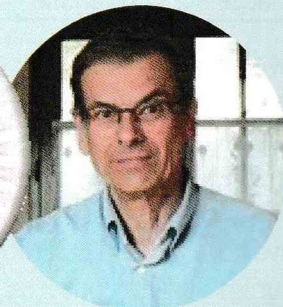
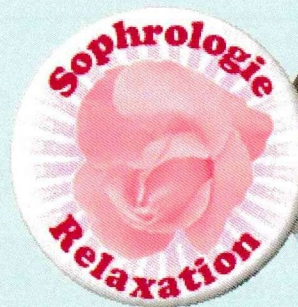


La section Yoga a su se réinventer en proposant la séance hebdomadaire via l'application ZOOM.

Les séances du mercredi soir de 18h30 ont pu reprendre tout en restant à la maison. Cette formule des séances via internet est à l'initiative de notre professeur Pascale. Namasté !

SOPHROLOGIE-RELAXATION

« Bonjour à toutes et à tous,
Je vous invite à pratiquer ou simplement à essayer cette « **nouvelle** » Sophro-Relaxation, car elle se différencie des autres pratiques du fait qu'elle s'appuie sur des connaissances issues de la **Tradition Initiatique**. Cette Tradition a été nourrie depuis des millénaires par de grands Initiés.



Elle représente une somme de **Connaissances intemporelles**, donc indépendantes des modes du genre « New Âge » ou autres approches trompeuses qui, en final, n'ont rien apporté concrètement.

Ce qui compte n'est **pas ce que nous croyons, mais comment nous vivons concrètement**.

Est-ce que nos croyances du moment nous rendent heureux/heureuses ?

Est-ce que nos croyances du moment nous isolent-elles des autres ?

Notre but dans la vie est de **vivre en harmonie avec ce qu'il y a de meilleur en nous**.

Plus nous aurons d'harmonie à l'intérieur de nous, plus nous serons en harmonie avec les autres.

Ne dit-on pas « l'extérieur est le reflet de l'intérieur » ?

Dans ces séances vous irez doucement vers le meilleur qui est déjà en vous, qui est en nous tous.

Ce n'est pas seulement, être bien pendant une heure par semaine, mais c'est être bien dans sa propre vie.

Vous acquerez un **nouvel état d'esprit**, c'est-à-dire, qu'avec les mêmes yeux, votre cerveau verra les choses différemment, plus positivement.

Il suffit de venir le plus régulièrement possible et de réfléchir calmement sur les thèmes abordés.

Et les résultats seront là. Ça ne peut pas être autrement.

Mais souvent, les résultats, ce sont les autres qui les voient.

Un autre avantage, en cette période de pandémie : cette activité est recommandée par les médecins, parce qu'elle **renforce le système immunitaire**.

Une seule règle « **Vous êtes là pour vous faire du bien** ». Donc vous faites en fonction de vos possibilités personnelles ».

Jacques GERARD (Association Nouvel Horizon)

Pour tout renseignement : 06 69 70 64 00 - <http://www.sophro-relaxation-vitale.fr>