



ASSOCIATION

YOGA

QUILLAN

Le yoga, un outil accessible à tous pour une vie plus saine

Guidés par Micky Suau, les pratiquants et toutes les personnes curieuses de pratiquer le yoga sont attendues dès le lundi 4 octobre, à Quillan mais aussi à Ginoles et Axat.

Après une année mise à mal par la crise sanitaire, mais durant laquelle les cours ont malgré tout été dispensés en visio, la saison 2021-2022 s'annonce sous de meilleurs auspices et les adeptes du yoga pourront retrouver le plaisir de pratiquer dès le mois d'octobre.

Les cours de yoga, discipline millénaire qui apporte bienfait tant au corps qu'à l'esprit sont adaptés à tous les âges et tous les niveaux, quelle que soit sa condition physique. Dans la

vie courante, outre la santé et la souplesse, le yoga apporte un soulagement aux tensions nerveuses et aide à contrôler le mental. Quels que soient la motivation, l'âge, le poids, la raideur ou la souplesse de chacun, débutants ou confirmés, le yoga est un puissant outil d'entraînement du corps et

du mental, qui apporte force, santé et équilibre. La pratique régulière des postures

permet de retrouver le bien-être physique et la sérénité. Les cours se déroulent dans différentes communes et sont encadrés par Micky

Pour un bien-être physique et mental



► **Hommage à un ami yogi trop tôt disparu.**

l'année et se déroulent, selon la saison à la mer ou à la montagne. Ils permettent aux élèves de se retrouver, d'améliorer leurs connaissances du yoga et d'en perfectionner la pratique. Afin de faire connaissance avec cette discipline, un cours est proposé à l'essai. Il est conseillé de se vêtir de façon confortable et se munir d'un tapis, d'une petite couverture et d'un coussin. Les cours reprendront la première semaine d'octobre : **lundi 4 octobre**, 18 h 30 devant la mairie de Ginoles ; **jeudi 7 octobre** 10 h 15 devant le gymnase de Quillan ; **Axat le lundi** à 14 h 15 et le **mardi** à 18 heures au stade municipal.

P. L.

► *Pour tous renseignements : 06 27 69 57 20 par mail suau.micky@gmail.com*

GINOLES

Le yoga en mode visio



► Des cours à distance pour conserver le lien et continuer à pratiquer. PL

Cette fois encore, suite aux nouvelles règles sanitaires, les salles de sport ont dû fermer et la pratique d'une activité sportive au sein d'un club ou d'une association est à nouveau devenue très compliquée. Afin de ne pas pénaliser ses élèves, quelques semaines après la reprise des cours, Micky Suau, professeur de yoga a décidé de mettre la technologie au service de cette discipline depuis son domicile à Ginoles. Elle a donc mis en place un service de

visioconférence qui permet aux élèves de pratiquer leur séance hebdomadaire chez eux. Grâce à cet outil, chacun et chacune peut ainsi dérouler son tapis de yoga dans son salon et participer au cours à distance sous le regard professionnel de Micky qui visionne de chez elle l'évolution et la bonne pratique du yoga de ses élèves.

P. L.

► Pour rejoindre le groupe contacter Micky au 06 27 69 57 20.

Nouveaux lieux et horaires pour les cours de yoga dispensés par Micky Suau

L'association de yoga a repris son activité début octobre avec des lieux de pratiques et des horaires qui ont dû être modifiés en raison des contraintes sanitaires. Pour cette nouvelle saison, les cours se dérouleront comme suit : à Quillan, le mardi soir à 18 heures, salle de la cigale et le jeudi à 10 heures, salle de karaté au gymnase municipal ; à Axat, le lundi soir à 18 heures et le mardi à 14 heures, salle de la gare ; à Belcaire, le mercredi à 13 h 45 dans une salle qui reste à définir.



► Au centre Micky Suau, professeur de yoga dans différentes communes. PL

Les cours sont prodigués par Micky Suau, résidant à Ginoules et professeur de yoga di-

plômée depuis 1963 du Cery. Afin de faire connaissance avec cette discipline, le pre-

mier cours est proposé à l'essai. Il est conseillé de se vêtir de façon confortable et se munir d'un tapis, d'une petite couverture, de sangles et d'un coussin.

L'association yoga tient à remercier la municipalité qui a mis une seconde salle à sa disposition, lui permettant ainsi de reprendre ses activités dans les meilleures conditions possible et dans le respect des consignes sanitaires.

P.L.

► Pour tous renseignements : 06 27 69 57 20 par mail suau.micky@gmail.com

QUILLAN

Yoga en Haute Vallée de l'Aude reprend ses cours

Les séances de yoga, instrument d'une vie plus saine et pratique accessible à tous, sont dispensées par Micky Suau.

Dans le contexte sanitaire actuel, source d'émotions diverses qui agitent notre mental (stress, peur, anxiété), il est temps de reprendre soin de soi grâce à cette discipline millénaire qu'est le yoga. Quel que soit l'âge, ce puissant outil d'entraînement du corps et du mental, apporte force, santé, équilibre et paix grâce à la pratique des postures liées à la prise de conscience respiratoire.

Les cours se déroulent dans différentes communes de la Haute Vallée et dispensés par Micky Suau, professeur de yoga diplômée depuis 1963 du CERY, élève de Jacques



Le groupe d'élèves prêtes pour la reprise.



Un élève assidu dans la posture de l'arbre.

Thiébaud et Nil Hahoutoff de la Fédération Nationale d'étude du yoga à Paris.

Les cours reprendront la première semaine d'octobre dans différents lieux, le lundi à 18 heures, le mardi à 14 heures et 18 heures, le mercredi à 15 h 45 et le jeudi à 10 heures.

Reprise des cours en octobre

Afin de faire connaissance avec cette discipline, Micky propose un cours à l'essai : « Le

yoga vous apportera plus que vous n'en attendez, il faut essayer pour mieux comprendre, une once de pratique, vaut mieux que des tonnes de théories ». Il est conseillé de se vêtir de façon confortable et se munir d'un tapis, d'une petite couverture, d'un coussin et de sangles.

P.L.

► Pour connaître les lieux où se dérouleront les cours et tout autre renseignement : 06 27 69 57 20 ou suau.micky@gmail.com



Le stand du yoga au forum des associations du 5 septembre dernier.

Reprise des cours de yoga, un outil pour une vie plus saine

D'ordinaire, nous vivons à la surface de notre nature, dans un état extraverti. Dans cet état, nous subissons les variations multiples de la vie quotidiennes, réservoir inépuisable de diverses émotions, qui agitent notre mental (angoisses, peurs, stress). Le yoga consiste à tirer les rênes de notre attention, à chaque fois qu'elle nous échappe. La pratique des postures, liées à la prise de conscience respiratoire, transforme le yoga en un puissant outil d'entraînement du corps et du mental, et apporte force, santé, équilibre. La méditation, régulière procure paix et joie dans la vie de chacun.

Quels que soient votre âge, votre poids, vos raideurs, vos souplesses ou vos croyances, débutants ou confirmés, le yoga vous apportera plus que vous n'en attendez. Il faut essayer pour mieux comprendre.

■ Les cours reprendront la dernière semaine de septembre

Lundi 23 septembre, 18 h 30, gymnase municipal de Quillan.

Mardi 24 septembre, 14 heures, salle du stade, Axat.

Mercredi 25 septembre, 14 heures Roquefeuil.

Jeudi 26 septembre 10 heures, gymnase municipal de Quillan.

5 stages sont prévus pour la saison 2019-2020
Samedi 12 octobre de 9 h 30 à 14 heures. Reprendre contact avec la science de la connaissance qu'est le yoga, pour débutants et avancés.

Janvier, du vendredi au dimanche à la montagne, date à déterminer.

Mars, samedi uniquement, date à déterminer.

Mai, à la mer du vendredi au dimanche, date à déterminer.

Juin, samedi uniquement de 9 h 30 à 14 h 30 et de 15 h 30 à 17 h 30.

Juillet, samedi 4 et dimanche 5 à Ginoles.

► Pour tous renseignements : 06 27 69 57 20 ou par mail à l'adresse suau.micky@gmail.com

P. L.



► Postures à deux au cours d'une séance de yoga. P. L.

Le yoga à la montagne avec Micky Suau

C'est désormais une tradition, courant janvier quelques adeptes du yoga se retrouvent à la montagne pour un stage de remise en forme. Sous la houlette de leur professeur Micky Suau, ils ont partagé deux jours de pratique et de convivialité. Toxines et excès de table accumulés lors des fêtes de fin d'année n'ont pas résisté aux postures et enchaînements qui ont ponctué ce séjour sur les hauteurs des Pyrénées. Ainsi une dizaine d'élèves de Limoux et Quillan se sont retrouvés dans un merveilleux chalet à Saint-Pierre-dels-Forcats, tout



► Une joyeuse équipe de yoguistes qui se sont retrouvés le temps d'un stage à la montagne.

PL

près de Font-Romeu afin de se préparer à affronter l'hiver et lutter contre le froid grâce à certaines pratiques. Tous les participants ont largement apprécié cette parenthèse hivernale où ils ont pu découvrir des postures adaptées à la saison et d'autres nombreuses facettes du yoga qu'il est plus difficile d'aborder dans les cours hebdomadaires. Ambiance et amitié étaient au rendez-vous, un très beau moment de partage qui a ensoleillé le quotidien de cette sympathique équipe le temps d'un week-end.

P. L.

C'est bientôt la reprise des cours de yoga

Après les petits excès de l'été, il est temps de reprendre soin de son corps et, pour cela, rien ne vaut la pratique du yoga, discipline millénaire qui apporte bienfait tant au corps qu'à l'esprit. Les cours sont adaptés à tous les âges et tous les niveaux, quelle que soit sa condition physique. Dans la vie courante, outre la santé et la souplesse, le yoga apporte un soulagement aux tensions nerveuses et aide à contrôler le mental. Quelle que soit la motivation de chacun, le yoga peut être un outil pour retrouver le bien-être physique et la sérénité. Les cours se déroulent dans différentes communes et sont

encadrés par Micky Suau, professeur de yoga, diplômée depuis 1963 du Cery. Des stages sont organisés à différentes périodes de l'année et se déroulent, selon la saison, à la mer ou à la montagne. Ils permettent aux élèves de se retrouver, d'améliorer leur connaissance du yoga et d'en perfectionner la pratique. Afin de faire connaissance avec cette discipline, un cours est proposé à l'essai. Il est conseillé de se vêtir de façon confortable et se munir d'un tapis, d'une petite couverture et d'un coussin.

Reprise des cours le 1^{er} octobre comme suit : lundi à 18 heures, au gymnase de Quillan, salle du karaté ;



► Micky et Ginou ont animé le stand yoga au Forum des associations.

mardi à 14 heures, à Axat, salle du stade ; mercredi à 14 heures, au plateau de Sault puis à 18 heures à Axat, salle du stade ; jeudi à 10 heu-

res, au gymnase de Quillan, salle du karaté.

► Renseignements
au 06 27 69 57 20.
suau.micky@gmail.com



Le yoga de retour en Haute Vallée

Micky Suau, professeur de yoga diplômée et enseignant cette discipline depuis de nombreuses années, propose des cours collectifs de yoga, tous niveaux, à Quillan et dans différentes communes de la Haute Vallée de l'Aude. Cette année encore, elle mettra toute son expérience et ses compétences au service des élèves, anciens et nouveaux venus, qui souhaitent retrouver le bien-être physi-

que et la sérénité. Les différents cours ont repris depuis le 5 septembre : à Ginoules, Hata Yoga le lundi à 19 h ; Quillan, le jeudi matin à 10 h et yoga danse le lundi matin à 10 h (avec un minimum de 5 inscriptions) ; Axat, Hata Yoga le mardi après-midi à 14 h et le mercredi à 18h30, à partir du mardi 27 septembre ; Belcaire, Hata Yoga le mercredi après-midi à 14 h à partir du mercredi 28 septembre.

Des stages sont organisés à différentes périodes de l'année et se déroulent, selon la saison à la mer ou à la montagne. Ils permettent aux élèves de se retrouver, d'améliorer leur connaissance du yoga et d'en perfectionner la pratique. Ils sont ouverts à tous, mêmes aux débutants et adaptés à tous les niveaux. Une séance d'essai est proposée avant l'inscription.

***Contacter Micky Suau au 06 27 69 57 20.**