



cours hebdomadaires

lundi

12h15-13h15
17h00-18h30
19h00-20h30

mardi

17h00-18h30
19h00-20h30

mercredi

9h30-11h00
12h15-13h15
18h30-20h00

vendredi

17h00-18h30

RAJA YOGA PRINTEMPS 2026

semaine du 13 avril

colonne vertébrale

La colonne vertébrale relie la stabilité du bas du corps à la légèreté du haut. Avec le yoga, celle-ci s'étire, se renforce et se dénoue progressivement. Cette attention lui permet de rester mobile. Le yoga propose des mouvements qui l'assouplissent et libèrent les tensions. Quand la colonne vertébrale se détend, tout le corps respire plus librement.

semaine du 27 avril

flexibilité des épaules

Les épaules sont souvent sujettes à des raideurs en raison de nos activités quotidiennes qui ne demandent pas de grandes amplitudes de mouvement. Une meilleure mobilité des épaules aide à prévenir les blessures, à améliorer sa posture et aide à mieux respirer.

semaine du 11 mai

mobilité du bassin

Le bassin est le centre de gravité du corps. Le garder consciemment en mouvement c'est ressentir de l'ancrage dans son quotidien.

semaine du 20 avril

respiration et mouvement

Le yoga du souffle invite à suivre un rythme lent, doux et puissant à la fois qui porte chaque geste. Chaque inspiration et chaque expiration devient un événement. Peu à peu un espace calme s'ouvre à l'intérieur propice au repos et à la présence.

semaine du 4 mai

cou et mâchoire

Le cou est souvent soumis à des tensions dues au stress et à une mauvaise posture. Une bonne mobilité du cou aide à prévenir les maux de tête et à améliorer l'alignement global du corps. Être conscient des sensations au niveau des mâchoires permet presque instantanément de relâcher les tensions qui s'y sont accumulées. Par des mouvements lents et précis nous installons durablement cette profonde détente.

semaine du 18 mai

mains et pieds

Toute notre attention va vers les mains, les poignets, les pieds et les chevilles qui sont tellement sollicités mais dont l'amplitude de mouvement dans le quotidien est trop limitée. Les mouvements doux proposés réveillent la circulation et relâchent les tensions. Avec une pratique régulière, ces zones gagnent en force et en aisance dans les gestes de tous les jours.



cours hebdomadaires

n'hésitez pas :
paiement à l'unité ou en abonnement jusqu'au 10 juillet
toutes les infos pour l'inscription sur www.rajayoga.lu



RAJA YOGA PRINTEMPS 2026

semaine du 1er juin

les yeux

Le yoga des yeux propose des exercices simples pour relâcher la pression accumulée autour des yeux. En stimulant la circulation, il réduit la fatigue et soutient une vision plus détendue. Une pratique régulière apporte une vraie pause au quotidien.

semaine du 15 juin

hanches et jambes

Les postures d'ouverture des hanches permettent au corps de relâcher les crispations et d'étirer profondément les jambes. Avec le temps, la mobilité s'améliore, la marche devient plus légère et la posture plus stable. Une routine à installer..

semaine du 29 juin

psoas

Le psoas, un muscle profond reliant le bas et le haut du corps. Il travaille donc énormément et il est souvent sollicité sans que l'on s'en rende compte. En l'assouplissant, il devient plus facile de bouger avec aisance et stabilité.

semaine du 8 juin

souffle et la voix

La voix naît du souffle; le yoga l'affine, la libère et lui donne plus de portée en rendant la respiration plus profonde et plus régulière.

semaine du 22 juin

gestion du stress

Le yoga aide à calmer le mental en invitant le corps à ralentir. Les mouvements doux libèrent les tensions et favorisent une respiration plus posée. Avec la pratique, l'esprit retrouve davantage de clarté et de stabilité. C'est un soutien précieux pour mieux vivre les moments chargés.

semaine du 6 juillet

conclusion

Après plusieurs semaines d'attention portée à chaque partie du corps il est temps de recoller les morceaux et de faire un cours qui reprend TOUS les éléments.

L'inscription est possible à tout moment - www.rajayoga.lu