

## Complexe Les Heures Claires

### Qualité de vie au travail !

Onze professionnels du Complexe Les heures claires ont participé au cours de yoga proposé le 13 avril 2022 par Patricia notre psychologue, professeur de Yoga par ailleurs.

Le thème était « l'ancrage ». A travers des postures de yoga, appelées asana, et en se concentrant sur le souffle, l'objectif était de parvenir à se recentrer et à s'installer dans le moment présent.

La pratique des asanas et du pranayama, le souffle, provoque un profond sentiment de calme.

Le yoga régénère doucement le corps et apaise le mental.

Au niveau du corps, la pratique du yoga améliore le fonctionnement des systèmes digestif, respiratoire, circulatoire, et hormonal.

Au niveau du mental, il nous aide à tendre vers une stabilité émotionnelle.

Cette riche expérience pour les professionnels a été très appréciée et pourra être renouvelée !

