

Voici mon petit mot :

"Voici 3 ans que j'ai débuté le yoga, dans ma cinquantième année,
et ce fut la révélation ! Tant sur le point physique car depuis les
"petites douleurs diverses" qui arrivent à un certain âge ont quasiment
disparu, tant sur le point psychique car cela nous fait prendre conscience
que l'on doit s'accepter et s'encourager à chaque instant de notre vie...
Je pense qu'il est tout aussi indispensable d'apprécier la personne qui
nous le dispense, sans quoi le message ne passerait sûrement pas"...

L. / séances collectives / Carcans / 2019