# Séance en ligne de découverte du yoga - le Mardi 19 mai à 18h30

Cette séance vous est proposée en collaboration avec l'AFD Midi-Pyrénées dans laquelle Léonie est bénévole.

## Pourquoi nous rejoindre mardi ?

Yoga en sanskrit signifie « union » : en s'appuyant sur des postures physiques simples appelées « asanas » et des pratiques respiratoires, le yoga nous soutient par ce rendez-vous pris avec nous-mêmes, dans l'union entre notre corps et notre esprit.
Il peut nous permettre de mieux ressentir notre corps, arrêter les pensées qui tournent en boucle dans notre tête et il peut être un soutien, parmi d'autres pratiques, pour mieux vivre cette période et pourquoi pas, mieux vivre avec notre diabète.

## Qu'allons-nous faire mardi de 18h30 à 19h30 ?

La séance consiste dans les mouvements de base du yoga, dans la lignée du yoga traditionnel, appelé Hatha Yoga. La séance est adaptée à des débutants, pour une séance de découverte ainsi qu'à des confirmés souhaitant pratiquer des mouvements simples.

## Est-ce qu'on me verra pratiquer le yoga ?

Les caméras et les micros ne seront pas activés. Vous pourrez pratiquer votre séance, en faisant les gestes montrés par Léonie, en même temps qu'elle et en toute discrétion. Nous pourrons échanger par chat (conversation en direct) pour plus de convivialité et partager comment vous vous sentez les 10 dernières minutes de la séance.

## Ai-je le profil pour pratiquer le yoga ?

La pratique du yoga est accessible à tous, à tout âge, enfants et adultes. Et si vous pratiquiez la séance en famille mardi soir ?
Si vous avez des doutes sur votre état de santé et la pratique de mardi, n'hésitez pas à parler de cette séance avec votre professionnel de santé habituel. La séance sera douce et progressive. Il s'agit de bien réveiller votre corps au début, de prendre le temps de faire chaque exercice lentement pour ne pas se blesser. C'est du Slow Diabète ! Vous pourrez bien sûr arrêter à tout moment si cela ne vous convient pas.

## Comment vous faire du bien mardi 19 mai ?

3 choses simples à faire :
1. Mettez-vous en tenue de sport ou vêtements souples, pieds nus sur un tapis non glissant
2. Munissez-vous d'une bouteille d'eau pour vous hydrater régulièrement
3. 10 mn avant l'heure dite pour vérifier votre connexion et votre son, connectez-vous ici :

? la page Facebook de la Fédération

? ou sur notre chaine Youtube