
Les vertus du Yoga

Né en Inde il y a plus de 4000ans, le Yoga n'est pratiqué en Occident que depuis 60ans environ et a connu pour ses vertus thérapeutiques et anti-stressantes un tel succès qu'il fait désormais partie de la culture contemporaine. Mais, même s'il ne faut pas minimiser les vertus du yoga retenues par l'Occident, il ne faut oublier que ces vertus qu'on retrouve dans toutes les formes de yoga ne sont pas le but premier du yoga traditionnel : au delà de sa dimension «relaxante ou anti-stress», le yoga est en effet avant tout une discipline exigeante, visant à la transformation profonde des structures physiques et mentales du pratiquant ceci afin de lui ouvrir les portes d'un véritable accomplissement intérieur.

Être Zen :

**Cela signifie
connaître la paix
intérieure.**

**Cela implique de
choisir de cesser de
se laisser souffrir un
instant à la fois...**

**Ce groupe est parrainé
par l'En-Droit de Laval**



GROUPE ZÉNITUDE

**GROUPE DE SOUTIEN, DE
DISCUSSIONS ET DE YOGA**

Lieu : Bureau municipal 2
62, Rue Saint-Florent, Local :

**Les lundis soir entre 19h et 21h
Dès le 12 septembre 2011**

FRAIS : 1\$ par personne, par réunion
(photocopies et breuvages)

Pour nous joindre :
contacter Mélanie Dubé et Michel Grenier à
L'En-Droit de Laval au 450-668-1058

Mission

Le groupe de soutien et de yoga "Zénitude" est un regroupement de personnes qui désirent discuter ensemble des moyens qu'ils utilisent pour se rétablir et maintenir leur équilibre de vie. Il a été fondé avec l'optique d'explorer en groupe les outils de rétablissement qui permettent de composer avec la souffrance. Cette exploration des différentes approches de la santé mentale nous permet de développer un esprit critique et de faire des choix éclairés quant à l'orientation de notre rétablissement.

Ce groupe de soutien est créé par des personnes émotives et pour les personnes hypersensibles, émotives qui vivent des difficultés relationnelles.

Mission

Il est ouvert à tout adulte qui choisit de ne plus se laisser souffrir un instant à la fois. Il s'adressent à ceux qui croient qu'ils peuvent apprendre des autres et que leur propre expérience peut être constructive pour les autres.

Le cheminement avec ce groupe peut être l'étape où l'on maintient ses acquis d'hygiène de vie pour préserver l'équilibre au quotidien.

Il est recommandé aux personnes ayant plus de 6 mois d'abstinence d'un abus de substance qui désirent maintenir ses acquis.

Une personne vivant une situation crise y trouvera de la chaleur humaine et du réconfort.

Les thèmes abordés

- Les vertus du Yoga
- Les stigmates des diagnostics en santé mentale
- La santé globale selon les approches orientale et occidentale
- Choisir de composer avec la souffrance et l'alléger au quotidien.
- Les vraies et les fausses souffrances
- Les relations saines et malsaines
- Tolérer la détresse
- Être maître et responsable de sa vie
- Les étapes exploratoires de l'introspection sécuritaire et efficace.
- L'affectivité
- L'émotivité, sa régulation par la méthode d'équilibre du Yin et du Yang.
 1. le stress, la peur et la quiétude.
 2. la colère et la bonté
 3. l'amour et la haine
 4. la tristesse et le courage
 5. l'anxiété et la quiétudeAmour de soi : fidélité envers soi, estime, affirmation et confiance en soi