

## Rubriques

- **Le Passé récent**
- **Le Futur proche**
- **Les décisions importantes**
- **Le Zoom du Bulletin**

## Le Passé récent

- Arrivée d'un nouveau professeur de Tennis (Geoffrey), diplômé d'État, en remplacement du précédent, depuis le 1<sup>er</sup> février. Il est sur les courts le mercredi de 10h à 12h. Venez le rencontrer.
- Le Foyer a été très heureux d'apporter son soutien au LOTO de l'École du village le 9 février dernier.
- Le « Spectacle de magie » organisé pour les enfants le 28 février a été un beau succès malgré l'absence des (30 !) enfants du Centre Aéré bloqués par la neige et a permis de mettre en évidence le talent d'un magicien verdiérois.
- Le LOTO du Foyer, le 3 mars dernier, a connu un beau résultat grâce au travail de préparation remarquable de Gisèle, notre secrétaire bien aimée.
- La première réunion des bénévoles de « Jardins en Fête » a eu lieu le 24 février. N'oubliez pas de vous signaler si vous voulez contribuer au succès de cette belle manifestation. Nous avons besoin de beaucoup de monde pour le 20 mai.

## Le Futur proche

### Avril

Samedi 7 **Conférence** « Les aventures extraordinaires de Claude de Forbin » 20h30 salle Fontvieille. À ne pas manquer. Excellent travail de Christian DEVAUX qui proposera son livre à la sortie.

Dimanche 8 **Course du Printemps dans le village** – 9h30 – Inscription préalable obligatoire – Départ des Cèdres. **Il va falloir beaucoup de bénévoles sur le terrain. Dites-nous si vous souhaitez aider !**

Jeudi 12 **Sortie « Salades »** avec Robert Truffier - RDV à 9h30 Parking Fontvieille Apéro en fin de parcours !

Mercredi 25 **Sortie « Parents/Enfants »** pendant les vacances  
**Le lieu est encore à déterminer... si vous avez des idées, merci !**

## Les décisions importantes

Les dossiers de demandes de subventions ont été déposés en temps voulu auprès de la Mairie et de la Communauté de Communes. Nos demandes sont toujours calculées au plus juste. Elles sont essentiellement demandées en soutien de nos investissements en équipement des Sections ou des grandes manifestations.

## Le Zoom de ce bulletin : L'activité YOGA au Foyer rural

C'est 2 séances par semaine : Mardi de 17h30 à 19h15 et Jeudi de 10h45 à 12h15 – Salle Fontvieille - Cotisation annuelle : 120 euros

Notre professeur de Yoga, **Michel Caillol**, nous dit ...

Le « **Hatha-Yoga** » est un travail sur le corps qui permet d'accéder progressivement à l'état de méditation.

Cette discipline comprend des postures, des pratiques respiratoires, de la relaxation, des gestes, des mouvements, des visualisations, des pratiques de concentration et des chants de mantras.

Le Yoga s'adresse à tous les publics. On peut en faire l'expérience à tout âge, dans tous les milieux sociaux, dans toutes les conditions physiques. Il n'est pas nécessaire « d'être souple », puisque la pratique elle-même rend souple... Ce n'est pas un sport, car l'approche du corps y est «non-musculaire». Mais le Yoga peut être une bonne préparation à une pratique sportive.

Le Yoga est de nos jours partout, nous l'avons adapté à notre vie d'occidentaux modernes. Dans notre société, le stress se présente sous deux aspects : le *surmenage* et la *dépression*. Ce sont les deux excès que nous faisons subir aux deux énergies essentielles de l'univers : le *positif* et le *négatif*, le *Yin* et le *Yang*. Dans le mot «*Hatha*», «*Ha*» représente *l'énergie mentale*, «*Tha*» représente *l'élan vital* : ce sont ces deux mêmes énergies présentes en nous.

L'intériorisation à laquelle nous invite le Yoga permet de retrouver une respiration paisible. Respirer consciemment et profondément défait les nœuds émotionnels, affectifs et physiques. Nous ne balançons plus entre le *plus* et le *moins*. Nous retrouvons le centre de nous-mêmes, harmonieux, rayonnant et libre.

La sagesse du Yoga trouve ses origines dans la tradition de l'Inde antique, mais n'est pas en rapport avec une croyance particulière.

Nombreuses sont les personnes qui, par le Yoga, ont pu «trouver ce qu'elles cherchaient dans la vie», sans que cela soit nécessairement de nature spirituelle.

>>>> Voir aussi sur le site internet du Foyer le déroulement-type d'une séance :

[http://www.foyer-rural-laverdiere.fr/yoga\\_47.php](http://www.foyer-rural-laverdiere.fr/yoga_47.php)

Rappel : Le Foyer tient une permanence ouverte tous les lundis de 16h à 18h dans ses locaux, salle Fontvieille. L'entrée est libre !! Café ou thé ?

Merci de nous avoir consacré un peu de temps. Rendez-vous au prochain Numéro.  
L'équipe du Foyer