



ACTIVITÉS

Le yoga, entre physique et spirituel

Le yoga se situe à la frontière de l'exercice physique et de l'exercice spirituel. Il précède toute méditation dans la tradition séculaire de l'Inde. On peut le pratiquer de diverses façons, mais toutes conduisent à faire l'unité entre le souffle, l'esprit et le corps. Contrairement au sport, le yoga ne se trouve pas dans la performance d'un mouvement, mais dans l'accomplissement d'une posture. Comme le sport, il oblige à aller au bout de soi-même, et avec un bon maître on progresse toujours. Le yoga vous apprend à tourner notre attention sur l'instant, ici et maintenant, délibérément, sans jugement, sans attente et surtout sans contrôle. Il vous enseigne à s'observer, à respirer et à projeter votre conscience sur les différentes parties de votre corps ainsi qu'à les sentir indépendamment. Il développe la maîtrise de la respiration, la concentration et la relaxation grâce à des apprentissages de postures statiques ou dynamiques. Sa pratique, dans le cadre amical de notre groupe, contribue à la souplesse des articulations et de la colonne vertébrale, au renforcement et à la tonicité des muscles, à un meilleur fonctionnement organique. Le yoga tend ainsi à mettre à l'unisson le physique et le mental. Et puis, c'est une bonne façon de se retrouver entre copains.



© TOLSTNEV / FOTOLIA

En résumé, pratiquer le yoga, c'est tenter par des exercices physiques et mentaux appropriés de ressentir l'unité profonde de l'être et d'en retirer une certaine joie de vivre.

Responsables :

Jean-François Jacq (58). Tél. : 06 08 89 67 46.

Michel Faingold (58). Tél. : 06 08 62 07 06.

Secrétariat GPX : 01 45 48 52 04.

Les séances de yoga, animées par Mme Jonglez de Ligne, sont hebdomadaires et se tiennent les lundi matin et jeudi en fin d'après-midi.

Une première séance d'essai est gratuite.

© ANDRES RODRIGUEZ / FOTOLIA



AU PROGRAMME DU GPX

Rappel. – Le GPX accueille tous les polytechniciens et leurs familles, quel que soit leur lieu de résidence.

Conférences-dîners

- *Cap sur l'Amérique, la dernière utopie de Napoléon* par Christophe Pincemaille, en liaison avec le groupe X-HA, le mercredi 14 octobre.
- *L'Ikebana*, par Nathalie Deleville, le lundi 9 novembre.
- *Molière et Shakespeare*, par Sir Michael Edwards, le lundi 16 novembre.
- *L'Histoire de la Cour des comptes*, par Jean-François Potton, le mercredi 25 novembre.

Escapades 2016

- Le Périgord noir, du 2 au 5 mai 2016.
- Le Tarn-et-Garonne, du 27 au 30 septembre 2016.

Voyages 2016

- Le Sri Lanka, l'île aux délices, du 31 janvier au 13 février 2016. Inscriptions immédiates.
- La Sicile et les îles Éoliennes, du 17 au 27 mai 2016.
- Croisière Baltique, nuits blanches à Saint-Pétersbourg, du 28 juin au 9 juillet 2016.
- Le Grand Danube, du 8 au 19 septembre 2016.

Voyage 2017

- L'Iran, voyage de 12 jours avec possibilité d'extension.

Plus d'informations sur notre site gpx.polytechnique.org

Plus de renseignements auprès de notre secrétaire **Sylvie d'Aillières** :

- par téléphone au **01 45 48 52 04**
- par courriel à **gpx@polytechnique.org**

LE SECRÉTARIAT EST OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI, HORS VACANCES SCOLAIRES ET JOURS FÉRIÉS, DE 9 H 30 À 12 H 30.

Pour toute question particulière, l'animateur de l'activité ou le membre du bureau concerné vous répond dans les plus brefs délais.