

Les séances se construisent globalement selon l'approche traditionnelle du Natha-Yoga :

* **Nous débutons** par un temps de recentrement afin de se couper du mental et revenir à la neutralité de l'instant présent.

* **Nous continuons** par un exercice de respiration qui permet de ramener la conscience à cette manifestation essentielle qu'est le souffle et de s'en servir comme outil de nettoyage et d'évacuation du stress.

* **Nous enchaînons** par des postures que chacun adapte à ses possibilités de l'instant (par un ajustement avec du matériel, des postures intermédiaires, etc). Elles sont tenues dans la durée et peuvent être associées à un rythme respiratoire, une visualisation, un mantra, etc afin – entre autres - que toute l'attention reste centrée sur le moment présent. La durée est nécessaire pour que le corps ait le temps de trouver le positionnement juste et que les muscles sollicités pour l'étirement puissent se relâcher. Ainsi, s'installe une recherche propre à chacun, composant entre la consigne de placer son corps en une position inhabituelle, la conscience qu'il a de lui-même, ce que le corps veut bien souffler, cette recherche devient une expérience débouchant sur une modification de la perception de son corps et de son environnement (prise de conscience de muscles habituellement mobilisés en mode automatique donc une meilleure maîtrise de son corps par la suite, remise en mouvement de certaines parties de son corps crispées par les émotions, le stress, des mauvaises postures au quotidien, avec parfois l'évacuation d'émotions bloquées, le développement de l'endurance et du système immunitaire,...).

* **Ensuite**, nous proposons un autre exercice de respiration et / ou un exercice de concentration (développe la capacité à se concentrer et donc donne une stabilité émotionnelle et une relaxation due à l'allègement de la charge mentale : ce qu'on appelle « faire le vide » !).

* **Enfin**, un temps de relaxation allongé permet d'intégrer les nouvelles informations acquises par le corps et l'esprit, tout en approfondissant le lâcher prise amorcée lors du recentrement du début de cours.

Une fois la séance terminée, la place est laissée au partage de questions et de commentaires éventuels des élèves.

Milène Brulin est professeure de Natha Yoga, diplômée de la Fédération Française des Ecoles de Yoga. Elle reçoit l'enseignement de cette tradition depuis 2009 auprès de Christian Tikhomiroff (lui-même formé dans une école Natha de Bénarès où il a suivi les enseignements du maître Ichanâth), et de Silvia Schmitt en Alsace.

Vécue comme une exploration à la découverte de soi-même, ses cours se composent de postures, d'exercices de respiration et de concentration.

Elle est également formée à Pneumacorps (Relaxation et Réorientation Respiratoire Intégrée) qu'elle utilise dans ses cours comme outil complémentaire. Cette technique canadienne développée par Benoit Tremblay vise à la libération de la respiration par le relâchement des tensions musculaires. Elle permet un rééquilibrage de la posture corporelle et une conscience de soi plus fine.

