

AUMUTOPIA

9, place de la Mairie
79190 Sauzé-Vaussais

06 87 26 12 76

aumutopia@gmail.com

 facebook.com/aumutopia

Association Loi 1901
SIRET - 852 545 672 00010

Prendre du temps, s'offrir un espace, se laisser respirer !

AUMUTOPIA, association loi 1901, a été créée en juin 2019, sur la commune de Lorigné. Elle a pour but l'enseignement, l'étude et la pratique du yoga traditionnel, ainsi que des pratiques et techniques de mieux-être.

A la rentrée de septembre 2019, l'association proposait deux séances de pratique posturale de hatha yoga par semaine sur Caunay et Theil-Rabier. Depuis février 2020, l'association a transféré son siège social au 9, place de la Mairie à Sauzé-Vaussais (79190). Ce local associatif accueille également le Studio de Yoga AUMUTOPIA avec une salle de pratique de 50 m² dédiée notamment aux nouvelles séances proposées à ses adhérents dès la rentrée de septembre 2020.

Les séances sont guidées par Karine Cuidet, professeure diplômée de la FFHY (Fédération Française de Hatha Yoga).

Les activités vont se développer pas à pas, et proposeront l'ouverture d'autres séances de pratique posturale, des ateliers spécifiques (autour de postures, des techniques de respiration- prānāyāma), des stages, des conférences et des événements festifs.

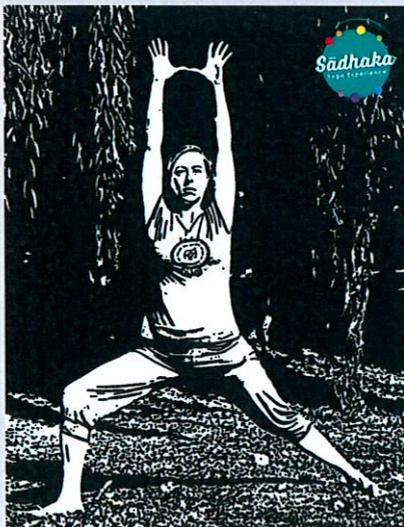
Que signifie AUMUTOPIA ?

AUM, ou **OM**, le mantra le plus important, composé d'une syllabe sanskrite présente dans tous les textes sacrés de l'Inde. Il représente le son originel, la première vibration créatrice, à partir de laquelle tout l'univers fut créé. Il est un symbole d'harmonie, de conscience, de l'un et du multiple.

AUM, ou « *home sweet home* », ou s'habiter, se placer en soi-même, dans une posture consciente et juste.

Utopia, en référence à l'ouvrage de Thomas More paru en 1516. Utopia est un mot créé par l'écrivain lui-même, empruntant au grec « ou » (négation / non) et « toppos » (lieu), autrement dit, « nulle part », ou suivant la traduction « le lieu de bonheur ».

Utopia est une porte ouverte vers un champ des possibles, propice aux échanges et aux expérimentations, montrant une aptitude et des capacités de transformations aux vues d'améliorer la vie des hommes et de leur fonctionnement, de l'individu au groupe. Il invite chacun à se poser et à réfléchir sur sa propre posture et sur cet espace commun partagé.



Quid du yoga ?

Héritage précieux de l'Inde depuis plus de 3000 ans, le yoga est un art, une science et une philosophie de vie.

Le yoga est inscrit sur la liste du patrimoine culturel immatériel de l'Humanité par l'Unesco depuis le 1^{er} décembre 2016. La journée internationale du yoga est le 21 juin.

Ses bienfaits sont multiples, connus, et reconnus.

Une séance de pratique posturale (yogāsana) permet de **se reconnecter à soi-même** et de reprendre aussi bien la **maîtrise de son corps, de sa respiration et du contrôle de l'esprit**. Entraîné dans la pratique régulière, ce qui est expérimenté sur le tapis se transpose dans le quotidien, vers cet équilibre.

Le yoga est accessible à tous. Le manque de souplesse estimé du corps n'est pas un obstacle à la pratique.