

Eddy Cornaz

sa, 6.10.2018 – M03) 6h30 – 8h00

sa, 6.10.2018 – A03) 9h30 – 12h30



M03) Pratique matinale

Postures adaptées pour le pranayama, version adaptée de la salutation au soleil, posture active debout, avec correction des courbures naturelles de la colonne vertébrale et quelques attitudes pour se protéger des effets du vieillissement*. Eddy Cornaz s'est passablement inspiré du «style Van Lysebeth» !

(*) dont je suis le premier bénéficiaire !

A03) Yoga des yeux

La qualité de la vue, cela s'entretient.

Quel que soit son état actuel, il est très possible de se protéger, d'adopter une bonne «hygiène de la vue» pour conserver ce qui est. L'altération de la vue n'est pas inéluctable. Nos yeux, ce bien très précieux, sont fortement soumis aux effets du stress, et encore d'avantage lors des activités sur des écrans (ordinateurs, jeux vidéo, TV, etc.). Par une certaine « hygiène de vie » et la pratique d'exercices inspirés du YOGA DES YEUX, il est possible de se protéger d'un affaiblissement de la vue. Il sera proposé des extraits d'un cours donné plusieurs fois dans des entreprises, dont 5 fois à Skyguide (anciennement Swiss Control), et à la TSR !

Curriculum Vitae:

Eddy Cornaz, né en 1936 visite l'école à Genève et termine avec sa licence FPSE (Psychologie et Sciences de l'Education), un diplôme en sophrologie et son Master en sophrologie clinique. Mon aventure du yoga : fin 1961, début 1962, un matin, dans le bureau où j'étais occupé avec un collègue, entre un autre collègue et il lance à la volée pour mon voisin : «Tu viens au yoga aujourd'hui ?», et je pose la question : «C'est quoi le yoga ?». Leur réponse : «Venez avec nous et vous verrez !».

La semaine suivante, je les accompagne, et... pour moi, c'est une révélation ! Depuis quelques années, j'avais fréquenté quelques salles de gym, mais en pratiquant certains exercices répétitifs, je transpirais, mais en même temps, mon esprit était ailleurs. Je n'y trouvais pas d'intérêt, et j'abdiquais ! En sortant de ma première leçon de yoga, mon esprit était captivé par l'expérience ! Et ce qui a aussi contribué, c'est que la séance était menée par une très belle femme qui faisait merveille en montrant les postures. Cette dame était la compagne de Henri KADRKA, mort, en 1959, (à l'âge de 26 ans), dans une expédition en canoé aux sources du Nil, lors d'une attaque par des indigènes sauvages !

De ce jour, avec trois de mes collègues, nous fréquentions assidument les cours, deux fois par

50 jahre ans anni



schweiz suisse svizzera

semaine, à l'heure du repas de midi. Lorsque cette personne a arrêté à l'occasion d'une grossesse, nous avons cherché ailleurs, et après deux ou trois insatisfactions, dans une nouvelle école s'installant, nous avons trouvé "chaussure à nos pieds".

J'abrège ; quelques années après, la reprise de cette école m'a été proposée, et en avril 1970, je l'ai reprise, et, voilà qu'après 38 ans j'anime toujours des cours de yoga.

En mars 1977, je devenais membre de la Fédération Suisse de Yoga, dont nous célébrons le jubilé !