

Vous souhaitez du vrai bon chocolat?  
C'est ici :-)

Yoga quoi? C'est sérieux ou c'est une blague?

---

# Qu'est-ce que le chocolat yoga?

Qu'est-ce que le yoga chocolat?

- - Vous avez dit quoi?
- - Chocolat, Yoga Chocolat!
- - C'est pas sérieux. Vous blaguez?
- - Non. C'est tout à fait sérieux. Voyez la [classe offerte par Daniel](#) chez Yoga ETC

# L'origine du chocolat yoga?

Cette pratique combine ainsi les effets de bien-être que procure le yoga et la montée d'endorphines qu'on ressent quand on déguste du [chocolat](#). Cela facilite la relaxation, la santé et le bonheur. (voir mes notes en anglais)

Voyez par vous-même ce que le site Wikipédia nous dit a propos du chocolat. Même si ce n'est pas prouvé, on précise que cet aliment est considéré comme un [aphrodisiaque](#). Chose certaine, lorsqu'on pratique le yoga, cela nous procure un bien-être et si l'on y ajoute une dégustation de chocolat, cette pratique devient encore plus... délicieuse!

# C'est pas du vrai yoga cette chose là

peut-être. En fait, qu'est ce que le "vrai" yoga. Qu'est-ce qui différencie le vrai et le faux quelque chose? Voilà la question qu'il faut se demander. On dit que, en réalité, le yoga se vit 24 sur 24 ou pas du tout!

# Qui peut bénéficier du chocolat yoga?

Tout le monde. Il n'y a pas de prérequis.

# Comment faire du **vrai yoga**(Chocolat)?

Plonger dans le vide, parfois est bénéfique. D'expérimenter, de vivre quelque chose de nouveau est important. Savoir créer, c'est primordial. Cela nous met en contact avec l'instant présent.

# L'Ego



Qui dit que les "yogis" doivent se défaire de leur Égo?  
En tout cas, beaucoup de yogis ont d'énormes Égo, ils en prennent soin quoi! L'Égo doit être à notre service ;-) et non le contraire.

Alors, voilà. Vous savez tout du yoga chocolat sauf une chose. Il faut en faire l'expérience

# Ici, sur ce site: chocolat?

Consultez les [endroits ou des cours de yoga chocolats](#) ont lieu (mise à jour selon le besoin)

---



Vous souhaitez du vrai bon chocolat? C'est ici :-)

# Du chocolat?

Le chocolat contient des substances antioxydantes (flavonoïdes) découvertes dans le cacao. Il y a de nombreuses propriétés qu'on associe au chocolat. Le chocolat est bon pour le système nerveux central (peu créer une dépendance :-), pour la réduction de la pression sanguine, la dilatation des vaisseaux sanguins et est reconnu pour supprimer la toux!



# Y-a-t-il des dangers?

Aucune contre indication observés à ce jour.

# Pourquoi faire du yoga chocolat?

Le yoga chocolat aide les personnes qui le pratiquent.



# In English

This page is also available [in English](#). Enjoy!



Vous souhaitez du vrai bon chocolat? C'est ici :-)