



Voici 5 bonnes raisons de pratiquer le YOGA :

- assouplir son corps, renforcer muscles et articulations
- améliorer son souffle
- augmenter sa capacité de concentration
- trouver calme et sérénité, éliminer le stress
- cultiver l'énergie positive...

Toutes les autres raisons vous les trouverez vous-mêmes en venant pratiquer le Hatha-Yoga.

Animé par Marité

Au moment de l'inscription, il est impératif de remettre un certificat médical.

Mercredi matin de 9h30 à 10h45

Mercredi soir de 18h30 à 19h45 ou de 19h45 à 21h00

Lieu : salle de gym - 40, rue des Trois Evêchés (parking de La Poste)

Reprise : mercredi 26 septembre 2018

NOUVEAUTE 2018 : PROJET

- **cours pour enfants** : à travers des techniques de relâchements, des postures de yoga, des relaxations, l'enfant apprendra à relâcher son corps, à éveiller son mental, à évacuer peurs et angoisses... la dynamique du groupe l'entraînera vers une mieux-être physique et mental.

Vendredi - horaire à définir

- **cours pour ados** : en préparation d'examens ou concours (bac ou autres) basé sur le relâchement du stress, la relaxation, la respiration... Vendredi à partir de janvier, une fois par semaine ou tous les 15 jours - horaire à définir

- **cours de perfectionnement** : pour les élèves voulant aller un peu plus loin en yoga, en méditation... cours destiné aussi à des élèves ayant déjà pratiqué. Vendredi de 10h00 à 11h15