

COURS DE YOGA SIGEAN



SALLE DE L'ETANG BOYE

LE JEUDI DE 18H45 à 20H00
A partir du jeudi 17 septembre 2020

Adhésions :

BIZ ZEN : 5€/an
YTE : 15€ par an (facultatif)
Carte pour 10 séances = 80€
1 cours d'essai gratuit

Possibilité de cours individuel : 20€/h

Cours assurés par Marie Morales
Professeur de l'Institut Français de Yoga
Informations : tel 06 16 20 17 78
bizemarie@orange.fr

Le YOGA : pourquoi ? comment ? pour qui ?

Le yoga est une pratique douce et sans compétition qui conduit progressivement à préserver ou à améliorer l'écoute de notre corps, la souplesse, l'équilibre, les capacités d'attention et de concentration ...

Les séances sont construites autour de la pratique

- de postures,
- de la respiration consciente,
- de la relaxation.

Une pratique progressive et régulière, un effort juste associé à la détente, permettent de découvrir, d'explorer, de développer une relation plus consciente et paisible entre le corps et le mental.

Quel que soit votre âge, votre condition physique, il est possible de commencer la pratique du yoga en cours individuel ou collectif.

« Le yoga c'est l'arrêt des activités mentales conditionnées » Yoga sutra de Pant'jali Traduction François Lorin



Association pour la promotion et le développement de l'enseignement du yoga
Association loi 1901 W113002087