



COURS DE YOGA

Le yoga, c'est un art de vie. Il influe en effet sur notre quotidien et notre bien-être, pour une meilleure santé.

Thème de l'année 2020/2021

« Le Yoga des saisons - l'art de vivre au fil des mois »

REPRISE MARDI 15 SEPTEMBRE 2020

Lieu Saint Saire - Salle des loisirs

Créneaux horaires : 9h30 et 11h (séance durée 1h15)

Séance à 9h30 Yoga Thérapie (cours adapté à toute pathologie – accessoires proposés)

Séance à 11h Yoga tous niveaux (intermédiaire + confirmé)

Chaque séance se termine par un temps de Relaxation – chant Mantra OM ...

Apprendre à bien respirer : *La connexion à la respiration est l'essence même de la vie ...*
(techniques Nadi shodhana, Ujjayi, Kapalabhati)

Maîtriser les 12 postures de Yoga essentielles

Yoga du dos , Yoga des articulations cervicales, épaules, coudes, mains,
Yoga Abdominaux, Yoga des Hanches, prendre soins de la Digestion par le Yoga

Salutation au Soleil (Surya Namaskara) – enchaînement de postures

Séance de Méditation chaque mardi avant la période des congés scolaires

Tarifs :

- Année 180 euros (payable en 2 fois - Octobre 2020 et Février 2021)

- ou Carte de 10 séances 80 euros

- ou Séance à l'unité 11 euros

Nouveauté : possibilité de suivre à distance la séance de Yoga – connexion Whatzap ou Zoom (irrégulier en fonction de la qualité de connexion)

- Adhésion Fédération Française de Hatha Yoga , **Facultatif**

(vous recevez 4 bulletins Namaskar cout 33 euros)

Pour toutes autres informations consulter mon site

www.larosiere-yoga.fr

Ensemble Respectons Les gestes Barrières

A très bientôt
NAMASTE

Martine Jourde
06 31 95 85 16