



C'est quoi le yoga? en quelques lignes

Le yoga n'est pas un sport mais une discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychiques et corporelles.

S'il est de plus en plus pratiqué par les athlètes en complément de leurs entraînements habituels, la pratique du Yoga n'exige pas de compétences physiques particulières.

Pas de compétition, de recherche performances, seulement une recherche du bien de soi.

L'âge ou l'état de santé des pratiquants importent peu lorsqu'ils sont accompagnés par un enseignant compétent.

Par sa pratique simple du mouvement couplé avec la respiration, il réveille des muscles jusqu'ici peu utilisés allant ainsi vers une meilleure santé (ou forme). En cela, il rassemble le corps et l'esprit pour ne faire qu'un.

Constitué de mouvements adaptés à tous, il se pratique sans forcer, sans fatigue, sans peine même pour les articulations.

Il vous apportera la concentration et l'apaisement tout en prenant soin de votre corps.

Et cela tout au long de votre vie.

Association Yoga en Picardie
18 rue d'en bas - 60120 Lavacquerie.
Siret 485 098 305 00025

NOUS VOUS PROPOSONS

les cours collectifs

Avec un apprentissage progressif des postures, respirations et concentrations, les qualités de stabilité, équilibre, souplesse, détente, volonté, patience, ... se développeront. Nous offrons la possibilité d'effectuer deux essais, sans adhésion.

Nos tarifs cours collectifs

Adhésion ANNUELLE	13 €
Le 1er Trimestre	60 €
Le 2ème Trimestre	60 €
Le 3ème Trimestre	60 €
Total Annuel	193 €

Un cours par semaine en moyenne.
Réglement effectué par trimestre.

les cours individuels

Le cours individuel est une aide personnalisée adaptée à vos besoins pour gérer le bien-être, régler un souci ponctuel, comprendre qu'il est possible de solutionner le stress du corps, de l'esprit, la fatigue, tout ce qui, peu à peu, vous fait souffrir tout au long de votre vie. C'est acquérir un bien-être dans l'hygiène du corps et de l'esprit.

Petit exemple utile pour tous les jours

Pratiquez cet exercice de "l'inspiration, expiration"
Quelle que soit la situation, juste pour ressentir.
Prenez une grande inspiration, bloquez la, comptez un, deux puis expirez doucement par la bouche en serrant les lèvres, le plus doucement possible, recommencez au moins cinq fois

COURS COLLECTIFS ADULTES

<u>Communes</u>	<u>Jours</u>	<u>Horaires</u>
BRETEUIL	Lundi	16h30 à 17h30
AILLY SUR NOYE	Lundi	18h00 à 19h00
AILLY SUR NOYE	Lundi	19h15 à 20h15
POIX DE PICARDIE	Mardi	18h30 à 19h30
VILLERS BRETONNEUX	Mercredi	18h45 à 19h45
VILLERS BRETONNEUX	Mercredi	20h00 à 21h00
PONT DE METZ	Jeudi	10h00 à 11h00
CREVECOEUR LE GD	Jeudi	18h00 à 19h00
CONTY	Vendredi	18h30 à 19h30
PLACHY BUYON	Vendredi	20h00 à 21h00

Cours individuels:

Démarche personnelle
Handicapé
Sur demande Kiné

Adaptés au besoin et la personnalité de chacun ou à la demande du kiné.

Note de l'équipe:

Notre formatrice fête ses dix ans de cours en septembre 2011, elle aime les fleurs, et le chocolat !

(Renseignements et rendez-vous)
Tél. 03 44 04 95 69 & 06 07 73 46 70
Mail: mcyogi58@hotmail.fr