Association foyer rural de SAINT-SULPICE-LES FEUILLES

YOGA

Programme Yoga saison 2022-2023

Reprise des cours de Yoga le lundi 5 septembre de 18h00 à 19h15, maison des loisirs à SAINT-SULPICE-LES FEUILLES.

Le mardi 6 et le jeudi 8 septembre de 18h00 à 19h15 salle de Karaté à SAINT-SULPICE-LES FEUILLES

Le yoga se pratique avec douceur et lenteur, dans le plaisir.
Il n'y a pas d'âge pour commencer.
Il s'adapte aux possibilités et à la condition de chacun.

Animé par Dolorès ALBELLA, Professeure de yoga intégral
École André VAN LYSEBETH
YOGA du son école art de la voix Patrick TORRE

Renseignements : Alain BRUN au 05 55 76 79 92
ou Dolorès ALBELLA au 06 56 83 61 02

Reprise des cours de Yoga le lundi 5 septembre de 18h00 à 19h15, maison des loisirs à SAINT-SULPICE-LES FEUILLES.

Le mardi 6 et le jeudi 8 septembre de 18h00 à 19h15 salle de Karaté à SAINT-SULPICE-LES FEUILLES

Tarif Yoga 10 euros de carte d'adhésion au foyer rural.

Tarif cours de Yoga : 5,00 euros le cours.
Premier cours gratuit pour un nouvel adhérent

60 euros le trimestre (septembre, jusqu'au 14 décembre)
60 euros le trimestre (janvier, février, mars)
60 euros le trimestre (avril, mai, juin)

Cours assurés pendant les petites vacances scolaires.
Pas de cours pour les jours fériés et les grandes vacances.

Possibilité de régler les cours par mois ou ponctuellement pour les personnes qui viennent occasionnellement.

Le certificat médical est exigé pour la pratique du Yoga.

PRATIQUE DU YOGA SUR LES COURS :

Prise de conscience, respiration, posture, son, méditation et relaxation.

Venir avec son tapis, une couverture et vêtements adaptés à la pratique du Yoga.

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Pourquoi pratiquer le Yoga, quel bénéfice en tirer ?

Les cinq principes du Yoga

1- Bonnes relaxations : elles vous libéreront des tensions musculaires, font disparaître les angoisses, le stress...

2- Bons exercices : par les postures, tout le corps travaille, tonifient les muscles, tendons, colonne vertébrale, circulation sanguine et lymphatique.

3- Bonne respiration : les exercices respiratoires rechargent le corps en PRANA, et apaise le mental.

4- Pensées positives : font éliminer les pensées négatives et calment le mental.

5- Alimentation saine qui agit sur le corps et le mental,

Association foyer rural de SAINT-SULPICE-LES FEUILLES

L 'association foyer rural vous propose des cours de :

YOGA

Programme Yoga saison 2022-2023

SAINT-SULPICE-LES FEUILLES