

COURS DE YOGA A MEREAU

Des cours de **YOGA** vous seront proposés à partir de septembre au gymnase de Méreau.

Ces cours sont proposés par l'association Yoga Potentille et dispensés par Michaëlle Gaucher.

Michaëlle enseigne le Hatha Yoga, sur une base de Yoga Sivananda.
C'est un yoga traditionnel, adapté pour être accessible au plus grand nombre.

Le cours débute par quelques minutes de relaxation,
puis différentes postures,
un enchaînement : la salutation au soleil,
et se termine par un temps de relaxation plus long,
tout cela en lien avec la respiration.

Chacun fait ce qu'il peut et progresse à son rythme, pas de compétition ni de recherche de performance.

La pratique du yoga permet d'améliorer détente, concentration, souplesse, force, stabilité émotionnelle,...

Aucun niveau n'est prérequis, et le 1er cours est offert.

Bien sûr, nous respecterons les consignes par rapport à l'épidémie (arriver avec un masque, respect des distances,...précisions avant le 1er cours)

Le créneau proposé est le mercredi matin de 10h à 11h15

Les cours pourront débuter à partir du 16 septembre, dès qu'il y aura suffisamment de personnes inscrites.

Pour toute demande de renseignements et inscription, contactez Michaëlle :

au 06.33.83.43.34

ou

yoga.potentille@gmail.com

N'hésitez pas à vous manifester même si l'horaire ne vous convient pas, en précisant quelles sont vos possibilités