

Yoga 2019 2020

Le « yoga » c'est une pratique très ancienne venue de l'Inde qui implique toute la personne en proposant des exercices où corps et souffle sont concernés afin de concentrer et apaiser l'esprit

Le « viniyoga » appartient au yoga classique mais s'adapte à l'individu et plus généralement aux occidentaux.

*Les séances sont **construites avec une progression dans le temps**, et peuvent être proposées en cours particulier.*

L'association « d'une rive à l'autre » vous propose deux séances hebdomadaires collectives :

Mercredi soir de 18 h 45 à 20 h 15

Et/ou

Jeudi matin de 8 h 30 à 10 h

Salle des fêtes de LUCEY

Reprise mercredi 18 et jeudi 19 septembre

Cette dernière quinzaine de septembre vous permet d'essayer avant inscription en octobre, (et vous pouvez si vous le souhaitez bénéficier de 4 séances gratuites !)

Prévoir un tapis de yoga et une tenue souple et confortable, si vous n'avez pas de tapis, je peux vous dépanner.

Bienvenue !