

YOGA

POUR ADULTES



Association BIEN ÊTRE

3 Chemin de Ronde
89290 Escolives Ste Camille

☎ : 03.86.53.60.83 Le soir

(Répondeur la journée)

✉ : agirardmartin@aol.com

Qu'est-ce que le YOGA ?

Le Yoga est une méthode dont le but est **d'apaiser les pensées automatiques**, les émotions perturbantes pour nous permettre d'être sereins.

Le Yoga a la particularité **d'associer le corps et l'esprit** dans un même exercice.

Le yoga développe la souplesse du corps, il tonifie les muscles, les articulations.

Il améliore la concentration et cultive la prise de recul par rapport aux événements.

C'est une philosophie de vie très ancienne qui s'expérimente d'abord sur le tapis, en recherchant « l'action juste » dans la pratique corporelle et qui ensuite nous aide dans les actes de la vie quotidienne.

Le samedi de 9h à 10h45