

CLUB DE YOGA

Tourriers-Aussac-Vadalle



Nous tenons particulièrement à remercier la commune d'AUSSAC-VADALLE et monsieur le Maire, pour nous avoir accueilli dans la salle du centre socio-culturel. Le local dont nous disposons à TOURRIERS étant trop petit nous ne pouvions pas admettre de nouveaux adhérents. Depuis notre groupe a doublé.

Qu'est-ce que le yoga ?

Le yoga est une discipline millénaire née en Inde, qui s'est répandue en Occident.

Par la pratique des postures - asanas - des respirations - pranayama – il maintient et contribue à entretenir la souplesse du corps, et la bonne santé des fonctions vitales. En éliminant les toxines il renforce le système immunitaire lors d'une pratique régulière. C'est une méthode progressive qui cherche à établir harmonie et équilibre dans les différentes composantes de la personnalité.

Il permet ainsi de renouer avec soi-même en expérimentant l'unité entre corps, mental et esprit.

C'est une technique adaptée à tous et à chacun, quel que soit l'âge où les difficultés.

Le yoga est avant tout un chemin qui utilise le corps pour développer l'esprit.

Il existe plusieurs écoles.

Avec Viviane LABUSSIÈRE, notre professeur, nous pratiquons le Hatha Yoga.

Relaxation - Détente - Assouplissement

Adapté à vos possibilités

Tous les mardis de 17h00 à 18h15

Salle des fêtes de Aussac-Vadalle

Séance de découverte gratuite

Contacts et renseignements :

Mme LABUSSIÈRE : 06 67 77 77 14 - Mme MATAGNE : 05 45 20 62 35 - Mme CHAUVAUD : 06 11 08 01 09

Journée de La marche du yoga

Le samedi 15 septembre 2012

Matin 3 Circuits au départ de Vadalle, tous niveaux dont un accessible aux personnes à mobilité réduite.

Midi, pique-nique sorti du panier.

Après-midi initiation au yoga .

Vous aurez de plus amples renseignements en temps voulu.