

Le Yoga



*« Au cœur du silence réside la paix.
Au cœur de la paix se révèle la présence silencieuse de l'être
véritable que nous sommes. » Shri Mahesh*

Meilleure santé du corps et de l'esprit

2023-2024

Téléphone : 06 09 72 90 22
Courriel : association.shantyyoga@gmail.com

Le mot Yoga signifie « lien ». Il désigne traditionnellement la relation que l'homme réalise consciemment avec lui-même et son corps en particulier, avec les autres, la vie, la nature, l'Univers. La qualité de cette relation intime conditionne nos équilibres physique, nerveux et psychique.

Principe

Le Yoga est une pratique basée sur la prise de postures, sur différents exercices respiratoires et sur un travail de concentration.

La pratique de cette discipline, qui ne nécessite aucune prédisposition, est accessible à toute personne, quelles que soient ses possibilités physiques initiales.

Bienfaits

La pratique du Yoga est constituée d'un travail corporel, respiratoire et mental. Elle permet de modeler et structurer le corps, d'entretenir un fonctionnement harmonieux, d'améliorer la souplesse et la tonicité musculaire. Elle permet également d'accroître la capacité respiratoire, d'apprendre à relâcher toutes les tensions, à diminuer le stress et apaiser l'esprit. En un mot, la pratique du Yoga permet **la rencontre avec soi**.

Les intervenantes

Danielle ZOSSI

Professeure diplômée.
Formation continue en Yoga.

Dominique SIVET

En formation de Yoga.
Pratique le Yoga depuis plus de 20 ans.

Les séances

Calendrier

Les séances de Yoga débutent la semaine du 11 septembre 2023 pour une trentaine de séances hors vacances scolaires (calendrier national) et jours fériés.

Matériel

Pour la pratique du Yoga, une tenue souple et décontractée est recommandée. Il importe de ne pas être gêné par ses vêtements et ses bijoux. Les montres et bagues doivent être enlevées et les portables éteints.

En raison de la situation sanitaire, les pratiquants devront venir avec leur propre tapis (et coussin si nécessaire). Une couverture est conseillée pour la relaxation.

Séance découverte

Les débutants sont les bienvenus !

Votre première séance vous permettra de découvrir le Yoga avant de finaliser votre inscription.

Contre-indications médicales

Pour pratiquer le Yoga, il faut n'avoir aucune contre-indication médicale.

Lieux et horaires

SEANCES YOGA

Bourgbarré : Dômes de l'Ise, salle de la Chèze

Mercredi de 18h00 à 19h15

Mercredi de 19h30 à 20h45

Saint-Erblon

Salle du Verger

Lundi de 18h00 à 19h15

Lundi de 19h30 à 20h45

Mercredi de 10h00 à 11h15

Contact : Danielle ZOSSI au 06 09 72 90 22

Tarifs

L'inscription aux séances est un engagement annuel et le paiement s'effectue à l'inscription en 3 chèques. L'adhésion à l'association de 7€ est comprise dans le premier versement.

Le tarif est de 241 € :

85 € encaissés en octobre 2023

78 € encaissés en janvier 2024

78 € encaissés en avril 2024

Tarif réduit de 217 € pour les étudiants et à partir du 2eme membre d'une même famille vivant sous le même toit :

77 € encaissés en octobre 2022

70 € encaissés en janvier 2023

70 € encaissés en avril 2023

L'association est adhérente au dispositif **Sortir**

L'association accepte les **Chèques Vacances**

Bulletin d'inscription

NOM

Prénom

Date de naissance

Adresse

.....

.....

Tél. fixe

Tél. mobile

Courriel

.....

Je m'inscris pour (cocher la case correspondante) :

SÉANCES YOGA

Bourgbarré

- Mercredi 18h00
- Mercredi 19h30

Saint-Erblon

- Lundi 18h00
- Lundi 19h30
- Mercredi 10h00

Règlement

Chèques à l'ordre de « SHANTYYOGA ».

Mon règlement

- Plein tarif Tarif réduit
- Chèques Vacances
- Dispositif Sortir

Le montant du (des) chèque(s) est de :

.....€ encaissés en octobre 2023 (dont adhésion)

.....€ encaissés en janvier 2024

.....€ encaissés en avril 2024

- Attestation de règlement souhaitée (employeur, CE...)

Je soussigné(e)

.....

Atteste n'avoir aucune contre-indication médicale à la pratique du Yoga

Les séances de Yoga ont lieu en présentiel **ou à distance** (Visio ou audio) en fonction des mesures sanitaires définies par les communes.

Date

Signature

Bulletin d'inscription à retourner à :

Association « Shantyyoga »
2 Route de Corps-Nuds
35230 SAINT-ARMEL

Présence **aux forums des associations** :

Samedi 2 septembre de 14h à 18h à Saint-Erblon

Samedi 9 septembre de 10h à 15h à Bourgbarré