



Le Pranayama concerne notre respiration : il s'agit d'écouter, de relâcher, d'approfondir et d'orienter notre souffle et nos énergies. La méditation est un état de centrage intérieur qui induit la tranquillité et le recul sur soi-même.

Pendant les cours, nous approfondissons progressivement notre écoute intérieure et notre présence en nous-mêmes avec des pratiques respiratoire, des mouvements et des postures de Yoga, des pratiques de relaxation et de la méditation.

**Les cours sont ouverts à tous sans aucune restriction, il suffit d'avoir une tenue souple, un tapis et une couverture pour la relaxation.**

### Horaires

Judi	14 h – 15 h15
Vendredi	20 h 15 – 21 h 30

### Organisation de l'activité

A partir du 15 septembre et jusqu'en juin. Salle A de la maison des associations pour les cours du jeudi après midi et dans la salle de motricité de l'école du Linot le vendredi soir. 32 cours dans l'année (Interruption lors des congés scolaires)

**Certificat médical de moins de 3 mois et 1 enveloppes timbrées à fournir à l'inscription.**

> Forum des Associations le 3 septembre au gymnase 1 de St Joseph de Porterie

**Renseignements de préférence par mail, sinon par téléphone :**

Hélène : [leny.o@wanadoo.fr](mailto:leny.o@wanadoo.fr) ; tel : 06.32.56.63.97

### Tarifs

<b>Cotisation annuelle</b>	
1 h 15 par semaine	187 €

Inscriptions au forum le samedi 3 septembre (voir conditions en début de livret)