



YOGA



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 :

Jeudi	14 h – 15 h 15
Vendredi	20 h 15 – 21 h 30

Organisation de l'activité :

A partir du 20 septembre et jusqu'en juin 2019. Salle A de la Maison de Quartier (entrée à l'angle de la route de St-Joseph et de la rue Louis Pergaud) pour les cours du jeudi après midi et dans la salle de motricité de l'école du Linot, le vendredi soir. (Interruption lors des congés scolaires)

Certificat médical de moins de 3 mois et 1 enveloppe timbrée à fournir à l'inscription lors du forum.

Renseignements de préférence par mail, sinon par téléphone :

Hélène : yoga@alpacnantes.net tél : 02 40 25 21 38

Tarifs :

Cotisation annuelle
1 h 15 par semaine 188 €

Inscriptions :

- au Forum d'activités, le samedi 8 septembre 2018 de 8h30 à 12h au gymnase 1 (Complexe Jean-Jahan) 507 route de Saint Joseph de Porterie.
- aux permanences, du lundi 10 septembre au vendredi 14 septembre de 17h à 19h et le samedi 15 septembre de 9h à 12h, à la maison de Quartier, angle de la route de St Joseph et de la rue Louis Pergaud. (voir conditions en début de livret).