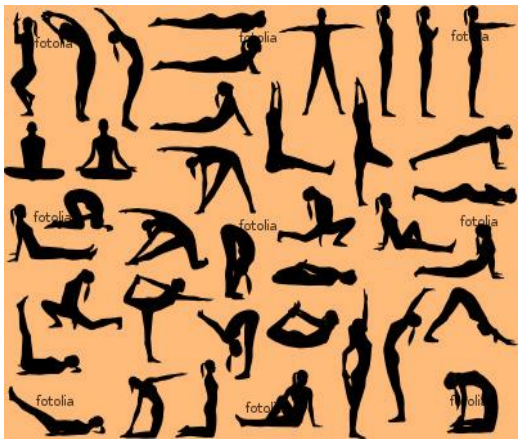
@ Contact : asso@yogades2vallees.fr

ATELIER YOGA

« Les bases du Yoga »

Atelier animé par Catherine CURDY
Diplômée de l'école Van Lysebeth
Affiliée à la Fidhy



Samedi 16 octobre 2021 de 14h30 à 16h30 (accueil dès 14h00)

Centre associatif Georges Vigreux
(en face de la mairie)
60170 Cambronne les Ribécourt

Atelier limité à 12 personnes
C'est un temps destiné principalement aux personnes qui débutent le yoga cette année.
Il s'agira de poser quelques repères pour faciliter la pratique dans les cours hebdomadaires.
Placement du corps et transitions entre les postures, connaissance de la respiration, qualité de présence à soi, erreurs à éviter, pourront être abordés et parfois mis en lien avec des aspects plus théoriques ou anatomiques.
Nous reverrons quelques postures de base.
Cet atelier se veut interactif, il peut aussi être l'occasion d'un échange sur ce que chacun recherche dans le yoga, et d'un partage de son expérience dans la pratique du yoga.

ANDRE VAN LYSEBETH (1919-2004), un des premiers maitres occidentaux de HATA YOGA disait « *Nous sommes tous des débutants. À chaque étape de son évolution, l'adepte doit revenir inlassablement aux principes essentiels, ceux-là mêmes qu'on enseigne aux néophytes.* » C'est dire que **cet atelier peut intéresser également des personnes qui ont une pratique plus ancienne.**

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS

TARIF :

- ✓ **8€ pour les adhérents Y2V.**
- ✓ **10€ pour les non adhérents.**

Le Règlement vaut inscription et est à faire avant **le 9 octobre 2021**
ou sur place pour les non-adhérents.
Par chèque **de préférence,** libellé au nom de l'association « Yoga Des 2 Vallées »
A donner à votre professeur ou un représentant de l'association.

Renseignements auprès de :
Catherine Curdy : ☎ 0344767674 (le soir)