# IDENTITY CARD

**C**ercle
**D**e
**Y**oga **D**e
**V**ouzon

Présidente : Danielle Basquillon
Trésorière : Françoise Tholonat
Secrétaire : Yves Durand
Contact Christine : 07 81 41 61 60
Contact Françoise : 07 80 03 64 77
mail : dabas.vouzon@gmail.com

Nombre d'adhérents : 36

## Notre "cercle de yoga existe depuis 30 ans !

Le yoga que nous pratiquons est un yoga traditionnel de l'Inde qui propose diverses techniques corporelles, de respiration, de relaxation, de concentration et de méditation amenant la personne à une meilleure connaissance de son corps et de ses réactions émotionnelles. Cela permet de mieux gérer les situations de stress au quotidien et de développer bien-être, sérénité, lâcher-prise et confiance en soi.

Le yoga est une discipline ouverte à tous. Hommes et femmes peuvent y venir à tout âge. Contrairement à certaines idées reçues, il n'est pas nécessaire d'être souple, chacun étant libre de pratiquer à sa mesure, selon ses capacités du moment !

*Françoise Tholonat & Christine Lang*

Nos cours ont lieu à la salle des fêtes et sont assurés :

**Le lundi par Françoise (perfectionnement et avancés) : de 17h30 à 18h45 et de 19h à 20h30**

**Le mardi par Christine (débutants et intermédiaires) : de 18h30 à 19h30 et de 19h45 à 21h**

N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement !