

CERCLE DE YOGA DE VOUZON



PRÉSENTATION :

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 !

FRANCOISE THOLONIAT
CHRISTINE LANG

PRÉSIDENTE : Sylvie MACHURET

TRÉSORIÈRE : Stéphanie FREY

SECRÉTAIRE : Françoise THOLONIAT



Les cours sont assurés par Christine le :

✓ **MARDI de 18h45 à 19h45 (débutants)**
et de 20h à 21h15 (perfectionnement)

✓ **YOGA SUR CHAISE**
LE MARDI de 14h15 à 15h15
LE MERCREDI DE 10h à 11h



CONTACT :
Christine LANG : 07.81.41.61.60



christine.lang.lamotte@gmail.com