

Le Yoga...

... est un art de vivre qui unit la pratique physique à un calme mental. L'équilibre entre bien-être du corps et de l'esprit est **à la portée de tous.**

Cette discipline apporte :

- La détente -
- Le calme profond -
- La souplesse du corps -
- La tonicité musculaire -
- L'harmonie du souffle -
- Un moment pour soi -

La pratique du yoga permet de prendre conscience de ses forces et de ses faiblesses physiques, comme mentales.

Au cours d'une séance, le travail est axé sur les postures, la respiration, la relaxation et la concentration.

Les séances sont proposées pendant la période scolaire par **Bérangère**, professeur de yoga, membre de la FIDHY (Fédération Inter-enseignements de Hatha-Yoga) et réflexologue diplômée. Elles ont lieu à **St Martin-Bellevue**, dans une salle privée, réservée à cet effet.

Bérangère pratique **le yoga de l'énergie.** Cette discipline est basée sur le ressenti de l'énergie vitale pour faciliter l'intériorisation et la connaissance de soi. Les cours évoluent au rythme des saisons et des besoins du Corps.

Pour s'informer ou s'inscrire :

**06 32 58 87
49**

Yoga hebdo

3 cours au choix, **tous les jeudis** pendant l'année scolaire.
- de 9h45 à 11h00
- de 18h30 à 19h45
- de 20h15 à 21h30
Inscription à partir de juin
Tarif annuel : 336 euros
Pour la convivialité du groupe et la sérénité de chacun, le cours accueille **6 personnes maximum.**

**Yoga
relaxation**

Séance individuelle sur rendez-vous, comprenant une relaxation en yoga suivie d'un massage détente des zones réflexes des pieds (réflexologie plantaire).
Tarif : 40 euros (1h00)

Yoga
maternité

Cours à la demande
pour
1 à 3 futures mamans.
Inscription pour 10
séances (1h00)
Tarif : 200 euros