



# Yoga : Ateliers et Cours de Hatha-Yoga - printemps 2019



Dimanche 9 Juin 2019 au Foyer Rural : Purifier son corps pour retrouver la forme physique et mentale

Les week-end les cours enfants ont lieu de 16h30-17h15 et les cours ado-adultes de 17h45-19h15.

- **Dim 7 avril 2019** au Foyer « la salutation au soleil »
- **Sam 20 avril 2019** au Dojo « Le lâcher prise»
- **Dim 5 mai 2019** au Dojo « Recherchons l'équilibre en toute chose » : l'équilibre est en mouvement constant.
- **Dim 26 mai 2019** au Foyer - La demi-lune « Ardha Chandrasana »
- **Dim 9 juin 2019** au Foyer- Purifier son corps pour retrouver la forme physique et mentale

Les Jeudis matin au Foyer de **Saint-Léon 11, 18, 25 avril et 16 mai**

- le Yoga du Jeudi : « Hatha-Yoga à notre rythme » 9h15-10h45 suivi d'une Méditation « trouver sa méthode de méditation » 11h10-12h



## Atelier de Yoga - Ouvert à tous



Salle du Dojo de Saint Léon  
Samedi 20 avril 2019

17h45 - 19h15 9€  
Adultes et Ado tous niveaux

16h30 - 17h15 7€  
Enfant 7-12 ans

Le Hatha-Yoga est un Yoga traditionnel accessible à tous, débutants et pratiquants.

En famille, entre amis, dopez votre immunité, votre concentration, augmentez votre puissance et réactivité, votre souplesse physique et mentale... en toute sécurité »

Le stage s'enchaîne au rythme suivant : éveil spirituel par l'enchaînement des postures - les Asanas - la discipline du souffle - Pranayama - la concentration et la méditation - Dharana - dans un état d'esprit humble et accueillant.

Les enfants découvrent un yoga ludique.

*« Etre zen, par essence, c'est l'art de savoir lire en soi-même »  
du Maître Bouddhiste zen Daisetz Teitaro Suzuki*

Inscrivez-vous - Gabrielle Ladevant - 06 21 55 01 06 -  
yoga-together.com  
gabrielleladevant@orange.fr