



*Les cours du mardi continuent en juillet !*

**Les mardis 1<sup>er</sup> - 8 - 15 - 22 juillet 2025**

**Cours de 2 heures de 18h30 à 20h30**

**CRÉMIEU - CENTRE SPORTIF CHARLES VACHERON**



Pour toute personne qui souhaite découvrir le yoga,  
ou pour ne pas perdre le fil durant les vacances.



Ces stages sont **ouvert à tous**, adhérent et **non adhérent**,  
**tout niveau**, débutant bienvenu.

**Parlez en autour de vous !**

## ◆◆◆◆ PROGRAMME ◆◆◆◆

**Chaque mini stage** est centré sur un **thème spécifique**.

Notre professeure Marie, enseignante depuis plus de 50 ans, prendra plus de temps pour **expliquer** et transmettre **les bénéfices des postures** abordées. C'est aussi l'occasion de **prendre le temps de parfaire** chaque détail dans les postures.

- 1er juillet**    Comprendre et soulager les douleurs liées à la colonne :  
cervicales, dorsales et lombaires
- 8 juillet**     Les pincés : comment les pratiquer et les mettre en  
place en relation avec le souffle
- 15 juillet**    Les triangles : détails, mise en place en relation avec le  
souffle
- 22 juillet**    Les équilibres : relation avec le transfert de poids, le  
souffle, l'état intérieur (pleine conscience)

## ◆◆◆◆ TARIFS ◆◆◆◆

Pour les **adhérents**, l'association Hatha-Yoga et Vie participe à hauteur de  
**5 € à partir du 2ème cours**

<b>Adhérent</b>	30 € la 1ere séance 25 € les suivantes	<b>Non adhérent</b>	30 €
-----------------	---	---------------------	------

**RENSEIGNEMENTS MARIE EROME** ☎ **06 08 46 24 10**