



## Les cours du mardi continuent tout le mois de juillet



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**.

**Parlez en autour de vous !**



**Les mardis 2 - 9 - 16 - 23 - 30 juillet 2024**

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

**CRÉMIEU - CENTRE SPORTIF CHARLES VACHERON**



### PROGRAMME

Lors des mini stages de juillet, chaque séance de yoga est centrée 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.

- 2 juillet**      **Thème central : Corrélation ou rapport entre la posture et le souffle, leur interaction**
- 9 juillet**      **BIO DANSE :  
Méditation en mouvement avec support musical**
- 16 juillet**     **Spécial mal de dos**
- 23 juillet**     **Les triangles couché, assis, debout**
- 30 juillet**     **Les pincés couché, assis, debout**

### TARIF PAR COURS

Pour les adhérents, l'association Hatha-Yoga et Vie participe à hauteur de **5 €** pour chaque séance

<b>Adhérent</b>	25 €	<b>Non adhérent</b>	30 €
-----------------	------	---------------------	------

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



## Les cours du mardi continuent tout le mois de juillet



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**.

**Parlez en autour de vous !**



**Les mardis 2 - 9 - 16 - 23 - 30 juillet 2024**

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

**CRÉMIEU - CENTRE SPORTIF CHARLES VACHERON**



### PROGRAMME

Lors des mini stages de juillet, chaque séance de yoga est centrée 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.

- 2 juillet**      **Thème central : Corrélation ou rapport entre la posture et le souffle, leur interaction**
- 9 juillet**      **BIO DANSE :  
Méditation en mouvement avec support musical**
- 16 juillet**     **Spécial mal de dos**
- 23 juillet**     **Les triangles couché, assis, debout**
- 30 juillet**     **Les pincés couché, assis, debout**

### TARIF PAR COURS

Pour les adhérents, l'association Hatha-Yoga et Vie participe à hauteur de **5 €** pour chaque séance

<b>Adhérent</b>	25 €	<b>Non adhérent</b>	30 €
-----------------	------	---------------------	------

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