Yoga

Les cours du mardi continuent en juillet !

Les mardis 1er – 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 pinces : 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

Adhérent	30 € la 1ere séance 25 € les suivantes	**Non adhérent**	30 €

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

Yoga

Les cours du mardi continuent en juillet !

Les mardis 1er – 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 pinces : 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

Adhérent	30 € la 1ere séance 25 € les suivantes	**Non adhérent**	30 €

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