



L'activité « Yoga »

Ces cours sont dispensés à la Salle des fêtes de Breuilpont, le lundi de 14h30 à 16h ou le jeudi de 17h 30 à 19h par **le Professeur Agnès WAGNER**, formation **YENGR diplômée en 1991**. Les cours sont dispensés en 2 groupes, de 10 à 12 personnes.

Le Yoga fait partie des approches corps-esprit. C'est une discipline relativement récente dans le paysage occidental, mais il y est fort bien établi.

Ces cours s'adressent aux personnes âgées, aux enfants, aux gens stressés, aux bien-portants, aux femmes enceintes, aux athlètes, bref à tout le monde.

Le Yoga possède des caractéristiques qui conviennent à plusieurs. Les cours se font en groupe, dans un contexte sécuritaire et non compétitif. Il n'exige pas de compétences particulières. Il facilite presque instantanément la détente mentale et musculaire. A moyen terme, il développe la souplesse et aide à soigner plusieurs problèmes musculosquelettiques. Une pratique régulière semble permettre de soulager des problèmes de santé sérieux et favoriser une meilleure santé générale.

Le Yoga est une méthode basée sur l'effort personnel. Ils comportent une période d'échauffements musculaires avant la pratique des postures. Le travail de l'élève consiste à suivre les directives du professeur en contrôlant sa respiration et en se concentrant sur ses sensations corporelles.

Si cette activité vous tente, n'hésitez pas à assister et participer à un cours gratuit. Vous pourrez juger si cette activité vous convient.

Pour tous renseignements contacter :

Marie Jo CLAUZEL : 02 32 62 32 17