



L'ACTIVITE YOGA

Des cours de Yoga sont proposés à la salle des Fêtes de Breuilpont le lundi de 14h30 à 16h et le jeudi de 17h30 à 19h par l'enseignante Agnès Wagner, formation IYENGAR, diplômée en 1991.

Le yoga, de nos jours, dans nos quotidiens bousculés est un travail sur soi qui apporte un équilibre.

Yoga signifie créer du lien, réunir, unifier. En pratiquant le yoga c'est l'unité du corps et de l'esprit que nous découvrons. C'est aussi le lien à l'environnement et aux autres que nous abordons.

A Breuilpont, les cours de Yoga en groupe s'adressent à toute personne souhaitant progresser dans les perceptions de soi.

Grace à des postures dynamiques en début de cours, chacun découvre comment tonifier ou détendre en s'aidant de la respiration et des appuis. En deuxième partie de cours, des postures de détente donnent l'occasion d'intégrer les ouvertures de début de cours.

Présent à l'ici et maintenant chacun peut progresser en toute sécurité et confiance vers un mieux-être.

Si cette proposition vous parle, venez participer à un cours d'essai gratuit, et si vous le souhaitez, vous pourrez vous inscrire. Bienvenue !

Pour tous renseignements, contacter :

Danielle Corseul au 06-26-61-52-25

daniellecorseul@gmail.com