

## **Cours de Yoga à la salle des fêtes d'Arces le mardi soir de 18h 30 à 19h30 pour adultes**

- *Premier cours le 7 septembre, cours d'essai gratuit.*
- *Apportez votre tapis, un coussin et respirez !*

### Présentation du Natha yoga :

C'est une pratique douce et tonique qui apporte souplesse, détente, force et endurance. Grâce aux postures, aux respirations et aux concentrations il libère des tensions émotionnelles et physiques pour retrouver l'harmonie entre le corps et l'esprit.

Comme pour tous les autres yogas le but est d'aligner le corps, le souffle et le mental.

La posture est considérée comme un symbole dans lequel les énergies circulent de manière propre à chacune, un moment d'immobilité dans lequel on inclut d'autres pratiques.

La spécificité de ce yoga c'est d'obtenir l'alignement par la synchronisation de plusieurs éléments pour qu'ils n'en fassent plus qu'un : posture (asanas), souffle, visualisation, mudras et drishtis (gestes des mains, de la langue ou des yeux et fixations oculaires) et bandhas (gestes pour éviter la déperdition d'énergie).

**Accroître son bien-être physique et mental, se sentir bien, apprendre à se connaître, réaliser ses potentiels, développer son intuition, vivre mieux et plus longtemps en bonne santé tels sont les objectifs du yoga.**

- *Tarifs : 7 euros le cours (carte de 5 ou 10 cours) et 10 euros d'adhésion à l'association.*
- *Contact Paola au : 0610171003*

## **Cours de yoga ludique pour enfants de 8 à 11 ans (CE2-CM2) dans la salle des fêtes d'Arces.**

- *Les mercredis de 11h à 12H à partir du 8 septembre 2021*
- *Premier cours d'essai gratuit*
- *Pour la pratique régulière : une tenue souple, un tapis et un coussin sont nécessaires.*

Au travers de petits rituels de début et de fin, de jeux collectifs, de postures et de petites concentrations/méditations, l'enfant apprend le yoga de manière ludique.

C'est un moment de loisir et d'amusement pour les enfants qui permettra également de favoriser leur épanouissement, de les aider à canaliser leur énergie, de développer leur savoir-être et de leur apprendre à se maintenir en bonne santé.

Le petit plus : Ayant une longue expérience circassienne, je pourrai proposer des séances d'initiation acrobatique en fonction des demandes du groupe.

- *Tarifs : 7 euros le cours (carte de 5 ou 10 cours) et 10 euros d'adhésion à l'association.*
- *Contact et réservation : Paola au 0610171003*