

# Yoga de Bourgneuf

Que peut-on faire pendant les vacances d'hiver ?...un tas de choses ?  
mais aussi s'occuper de soi !...  
et plus spécialement assister à une séance de postures et d'équilibres adaptés aux personnes qui ne peuvent plus suivre les cours habituels, suite d'accident , convalescence , fatigue au travail ...ou débutants.

## Le Mercredi 28 février à Chamousset

Atelier pour tous de 17 HEURES À 19 HEURES

Salle la Chamoussarde , face à la Mairie.

Les postures ( Asanas) pratiquées en Hatha Yoga sont adaptables , notamment avec l'aide d'une chaise, elles sont plus accessibles en tous lieux (sans tapis ) en travaillant mobilité et souplesse du corps, tout en profitant des mêmes bienfaits que le Hatha Yoga classique .

Venez essayer les bonnes habitudes pour les pratiquer au quotidien.

" Apprendre à recevoir le Yoga c'est recevoir une nouvelle Vie "

Chacun y trouvera l'apaisement et la connexion avec son Être profond.

1

LES POSTURES ou  
ASANAS  
(En sanskrit)

2

Les équilibres  
favorisent

La Concentration

3

Chaque posture  
est Force  
ou  
Apaisement

**Françoise  
Carle**

diplômée de la  
FFHY en Hatha  
Yoga



06 77 27 70 67  
auprès de la  
Professeure

Tarif 2024

10€ adhérents

15 € non  
adhérents et  
invités

Ouvert à tout  
public .

Renseignements

:  
06 89 33 33 84

On peut venir  
aussi sans  
s'inscrire

