

## Cours de yoga Collectifs et individuels

L'association Gayatri Yoga vous propose des cours de yoga ouvert à tous et s'adaptant aux physiologies de chacun grâce à des variantes proposées à chaque séance qui comprennent:

- une pratique posturale renforçant votre musculature en profondeur tout en améliorant votre souplesse corporelle.
- Des exercices de respiration pour augmenter votre énergie et vitalité intérieure tout en diminuant l'agitation du mental et les effets négatifs du stress.
- De la relaxation, moyen efficace pour apprendre à vous détendre complètement.
- La méditation assise qui développera entre autres vos capacités d'attention et de concentration. Dans la vie quotidienne nous sommes souvent sollicités par notre environnement extérieur le yoga vous apprendra à vous recentrer afin de vous fortifier.

## Cours collectifs :

### Dates et lieux :

Du 1er octobre 2018 au 27 juin 2019 sauf pendant les vacances scolaires.

- le lundi de 18h45 à 20h à la salle polyvalente de Tamnies .
- le mercredi de 19h à 20h15 et jeudi de 11h à 12h15 à la salle polyvalente de Plazac.

Une séance découverte gratuite vous est proposée mercredi 19 et jeudi 20 septembre à Plazac et lundi 24 septembre 2018 à Tamnies aux mêmes lieux et horaires. N'hésitez pas venez nombreux !!)

### Tarifs:

- 85€ par trimestre ou 10€ par séance plus 8€ d'adhésion obligatoire à l'association.  
Règlement en chèque ou espèces.

## Cours individuels :

### Dates et lieu:

A Plazac aux dates et horaires convenus avec l'élève.

### Tarif:

30€ la séance



**Renseignements:**



[gayatriyoga7@gmail.com](mailto:gayatriyoga7@gmail.com)

ou



0676225016