



## Cercle de Yoga de VOUZON



Présidente : Danielle BASQUILLON

Trésorière : Françoise THOLONIAT

Secrétaire : Yves DURAND

Contacts :

Françoise THOLONIAT : 07.80.03.34.77

Christine LANG : 07.81.41.61.60

mail : [dabas.vouzon@gmail.com](mailto:dabas.vouzon@gmail.com)

Nombre d'adhérents : 36



Le yoga que nous pratiquons est un yoga traditionnel de l'Inde qui propose diverses techniques corporelles, de respiration, de relaxation, de concentration et de méditation, amenant la personne à une meilleure connaissance de son corps et de ses réactions émotionnelles. Cela permet de mieux gérer les situations de stress au quotidien et de développer bien-être, sérénité, lâcher-prise et confiance en soi.

Le yoga est une discipline ouverte à tous, hommes et femmes peuvent y venir à tout âge. Contrairement à certaines idées reçues, il n'est pas nécessaire d'être souple, chacun étant libre de pratiquer à sa mesure, selon ses capacités du moment !

Françoise THOLONIAT

Christine LANG



Les cours sont assurés :

Le lundi par Françoise de 17h30 à 18h45 et de 19h à 20h30 (perfectionnement et avancés)

Le mardi par Christine de 18h45 à 19h45 et de 20h à 21h (débutants et intermédiaires)

Nouveau : Le mercredi YOGA SUR CHAISE de 10h15 à 11h15

