



YOGA

INSCRIPTION

Au secrétariat à partir du
Lundi 4 Septembre 2017

Reprise des cours :
Lundi 11 Septembre 2017
Fin des cours :
Vendredi 29 Juin 2018

Le Yoga Dynamique :

Axé sur des séries de postures reliées par des mouvements de transition et associées à un schéma de respiration synchronisée dans un enchaînement, il contribue à l'équilibre et la clarté d'esprit.

Dans le Hatha Yoga :

Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais celui-ci qui s'adapte à la personne : la posture est progressive (phase dynamique et phase statique), en utilisant des supports qui aident à les rendre plus accessibles.

Le Yoga de l'Énergie :

est un Hatha yoga qui, accordant une grande importance à la respiration, aux étirements, à l'intériorisation et à la préparation du corps, est accessible à tous quels que soit l'âge et la condition physique.

- Pratique corporelle de santé, le Yoga postural protège, corrige et renforce articulations et muscles responsables de l'équilibre du corps dans l'espace, notamment dans le dos, mais ses bienfaits sont très nombreux...

JOURS & HORAIRES DES COURS

Lundi

12h15 -13h30	Yoga Postural	Niveau avancé	(rue Brizard)
16h05 -17h20	Yoga Postural	Niveau débutant	(rue Brizard)
17h30 -18h45	Yoga Postural	Tout niveaux	(rue Brizard)
17h30 -18h45	Hatha Yoga	Tout niveaux	(stade Chauffour)

Mardi

12h15 -13h30	Yoga Dynamique	Niveau débutant	(rue Brizard)
12h15 -13h30	Hatha Yoga	Tout niveaux	(stade Chauffour)
16h45 -18h00	Yoga de l'Énergie	Tout niveaux	(rue Brizard)

Mercredi

12h15 -13h30	Hatha Yoga	Tout niveaux	(stade Chauffour)
--------------	------------	--------------	-------------------

(12h00 – 13h15 au 1^{er} trimestre)

Jeudi

9h30 -10h45	Yoga de l'Énergie	Tout niveaux	(rue Brizard)
12h15 -13h30	Hatha Yoga	Tout niveaux	(rue Brizard)
17h15 -18h45	Yoga Dynamique	Tout niveaux	(stade Chauffour)

Vendredi

12h15 -13h30	Yoga Postural	Niveau moyen-avancés	(rue Brizard)
--------------	---------------	----------------------	---------------

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

- . Fiche d'adhésion,
- . **Un certificat médical** de non contre indication à la pratique du yoga.

ÉQUIPEMENT À PRÉVOIR

1 tapis de yoga antidérapant, 2 briques, 1 ou 2 sangles de yoga pour aider dans les postures.

ÉQUIPEMENT FOURNI

Couverture, chaise, coussins (bolsters).

LIEUX DES COURS

Union Saint-Bruno, 49 rue Brizard, 33000 Bordeaux
Stade Chauffour, 15 rue Chauffour, 33000 Bordeaux

**PAS DE COURS
PENDANT
LES VACANCES
SCOLAIRES.**

TARIFS

Cotisation annuelle

1 ou 2 cours.....175€

3 cours.....220€



<https://www.facebook.com/groups/1403737953258293>

Site : <http://saint-bruno.org/yoga>