



YOGA

A partir du **Lundi 12 Septembre 2011**

Les cours durent 1h30 – L'heure indique le début du cours
Il est possible de commencer à tout moment de l'année, et de changer de cours en fonction de vos horaires.

cours d'essai gratuit

Lundi:	14h 15 - 16h15
Mardi:	9h15 - 14h30 - <u>17h15*</u> - 18h15
Mercredi:	9h15
Jeudi :	18h15 - <u>20h *</u>
Vendredi:	9h 15 - 12h - 18h15
Samedi:	10h

La pratique du Hatha-yoga que nous proposons tonifie le corps physique par des étirements doux et progressifs. Elle permet d'apprendre à se détendre, à mieux se concentrer, et à mieux gérer les tourments personnels. Le yoga stimule la vitalité, il favorise une meilleure santé physique, un équilibre émotionnel et mental, par l'apprentissage de l'attention aux souffles, et à soi-même dans l'instant.

Adhésion annuelle :12 €

Tarif à l'année : 3 chèques de 75 € encaissés en début de trimestre

Tarif découverte : 85 € pour 10 séances

Tarif étudiant : 60 € pour 10 séances.

Pour 2 cours par semaine : 3 chèques de 120€ encaissés en début de trim.

Centre de Yoga 10 rue Henri Pourrat

42600 Montbrison (avenue d'Allard 2ème rue à droite)

Tel : 04 77 58 34 74 centre.yoga.montbrison@orange.fr

Site Internet : www.yogamontbrison.fr

Les cours sont assurés par des enseignantes diplômées.

Marie Pierre Bayle : Lundi à 16h15
Mardi à 9h15, à 17h15(médit) et à 18h15
Mercredi à 9h15
Jeudi à 18h15, à 20h (méditation guidée)
Vendredi à 9h15

Françoise Del Campo : Lundi 14h15
Mardi à 14h30
Vendredi à 12h

Solange Favier : Vendredi à 18h15

Monica Tournaire : Samedi à 10h

Quand le corps physique apprend l'immobilité, les énergies vitales circulent mieux, l'agitation s'apaise, l'esprit se libère des tourments personnels.

*Les séances du mardi 17h15 et du jeudi 20h guidées par Marie Pierre comportent des pratiques de respiration et des séquences de 15 à 20mn de méditation guidée. Elles s'adressent à tous et peuvent être une bonne préparation à la séance de yoga et un temps pour l'apprentissage du calme mental. Ces séances sont offertes à toute personne déjà inscrite au Centre de yoga.

Ateliers et soirées conférence

Découvrez notre programme détaillé sur notre site Internet :

www.yogamontbrison.fr

Renseignements et inscriptions au Centre de Yoga au moment des cours
par tel 04 77 58 34 74 par mail : centre.yoga.montbrison@orange.fr