

La section YOGA

Le yoga est une pratique qui associe le corps et l'esprit. Une attention à la respiration est particulièrement travaillée car elle permet la détente. Le yoga favorise l'assouplissement, le travail des muscles profonds et le lâcher prise. Le cours se compose de plusieurs temps, postures mobiles ou statiques, relaxation, méditation.

C'est le Hatha yoga qui est pratiqué, chaque professeure, au nombre de six, apportant sa touche personnelle.

La section yoga offre dix-huit cours par semaine dont un cours enfant et un cours adapté. Le nombre de participants au cours varie de 16 à 22 en fonction de la dimension de la salle où le cours a lieu. Le planning des cours est disponible sur notre site.

Une bibliothèque YOGA est à la disposition des adhérents de la section.

Une fois par mois, un atelier d'une pratique proche du YOGA est proposé. (Voir programme sur le site) <https://aschantepieyoga.wordpress.com/>