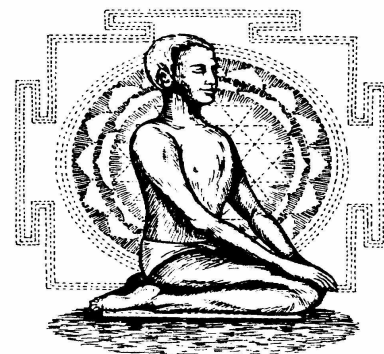


GROUPE YOGA TRÉVOUX *Janvier 2023*

Centre Social Louis Aragon

313 Chemin des Orfèvres 01600 Trévoux



10 COURS PAR SEMAINE / 4 PROFESSEURS

Fiche établie dans la perspective qu'il n'y ait pas de nouvelle contrainte sanitaire

Reprise des cours mardi 3 janvier

Zahia LORCHEL Formée au sein de la Fédération Française de Hatha Yoga fondée par Shri Mahesh et ancienne élève de Marianne de Witte, Zahia propose un yoga accessible à tous selon ses besoins dont le but premier est de parvenir à une détente du mental à travers ces trois aspects essentiels : le rythme, la respiration et l'immobilité. *"La maîtrise du souffle amène à l'effort juste, à la présence aux sensations, au silence intérieur et à l'immobilité du mental".*

Lundi : 18h et 19h15

Laure COÛASNON Formée au sein de la Fédération Française de Hatha Yoga fondée par Shri Mahesh et ancienne élève de Jeannette Francini puis Marianne De Witte, Laure perpétue leur enseignement à travers des séances structurées et un guidage attentif. *"Lorsque le corps est immobile et que le souffle est immobile, alors le mental s'immobilise".*

Mercredi : 8h45 et 10h

Jeudi : 18h et 19h15

Florence SUATON Diplômée de l'école de Yoga IYENGAR®, propose une pratique basée sur des postures dynamiques (étirement, alignement, ouverture), une attention particulière est portée au souffle et à la relaxation. La conscience du corps, la présence et l'ouverture intérieure sont alors favorisées.

Lundi : 10h (Débutants)

Mardi : 18h (1 à 2 ans) **et 19h30** (Confirmés)

Mélanie THEBAULT formée à l'école de Yoga Danse, propose un cours de Yoga Vinyasa flow. Cette pratique dynamique permet de travailler les postures au rythme du souffle. Réalisé dans un premier temps de manière décomposée, l'enchaînement de posture est ensuite réalisé sur le rythme 1 mouvement / 1 respiration. Cette pratique renforce votre corps, améliore votre flexibilité et votre mobilité. L'état de flow apaisera votre mental. Le retour au calme s'effectue avec une pratique de posture au sol et une relaxation guidée. *"Bouger au rythme de votre souffle permet à votre corps et à votre mental de s'unir pleinement dans l'instant présent".*

Mercredi : 19h15

Cours d'essai possible sur réservation au 06 61 11 62 98

Cotisation à partir de janvier 2023

Incluant 15 € d'adhésion à l'association et 28,50€ pour la licence EPGV (non licenciés majeurs-es ou 23,50€ mineurs-es)

1 cours/semaine 163,50 € - 2 cours/semaine 319,50 € - Jeune moins de 18 ans 135,50 €

Attention : questionnaire de santé ou certificat médical obligatoire pour valider votre inscription

www.groupeyogatrevous.com

contact.yogatrevous@gmail.com - 06 88 96 25 73 / 06 28 32 54 99

Siège social : Maison des Associations - 331 Quai de Saône 01600 Trévoux

