

GROUPE YOGA TRÉVOUX

Janvier 2024

Centre Social Louis Aragon

313 Chemin des Orfèvres 01600 Trévoux

10 COURS PAR SEMAINE / 5 PROFESSEURS



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 COÜASNON 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 10h15

Jeudi : 18h

Florence SUATON et Karine DEBESSE

Diplômées de l'école de Yoga IYENGAR®, proposent 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) **Karine**

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 : 18h et 19h15

Cours d'essai possible sur réservation au 06 88 96 25 73

Cotisation annuelle : 169,50 € pour 1 cours par semaine

Incluant 15 € d'adhésion à l'association et 28,50€ pour la licence EPGV

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

Pour 2 cours/semaine ou mineur-e nous consulter

www.groupeyogatrevoux.com

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

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

