

YOGA

Maison Pour Tous des Roches

Place Nelson Mandela

38090 Villefontaine

Tél : 04 74 96 60 59 + Top Message

E-mail : vlf-aaqr@orange.fr

<http://aaqr.e-monsite.com>

Variante la plus courante, le hatha-yoga (de ha, "lune", et tha, "soleil" soit l'harmonisation des contraires) se concentre sur la respiration, en alternance avec différentes postures, ou "asanas", dont on ne retient chez nous qu'une petite centaine parmi les 84 000 existantes. Du lotus au cobra, il s'agit de se "faire du bien" en écoutant son corps, de "s'entreprendre avec bienveillance" jusqu'à se retrouver "comme repassé de l'intérieur".

Mieux on respire, mieux on se porte, car le cerveau est davantage irrigué. Le yoga développe aussi la sensibilité sensorielle et émotionnelle et l'habileté dans les petits gestes du quotidien. Il est sans contre-indication : les postures conviennent aux jeunes et même aux handicapés : c'est la capacité aux gens peu souples et même aux d'intériorisation et d'écoute de soi qui importe. Bref, c'est un "supplément d'âme".

Pas besoin d'ordonnance ni de body fluo : pieds nus, "sapé" confortable, respire tranquillement, mais toujours par le nez.

Cours

Mardi : de 10h00 à 11h30

Mercredi : de 18h00 à 19h30

et de 20h00 à 21h30

avec **Joëlle**

à la Maison Pour Tous des Roches

Renseignements et inscriptions :

- Permanence de l'A.A.Q.R. à la M.P.T. des Roches : les lundis de 14h30 à 16h30 (sauf jours fériés).
- Téléphone de l'Association : 04 74 96 60 59 + Top Message.
- Inscriptions lors des premiers cours.

Cotisation pour un cours par semaine de :

171,00 € par an (57 X 3) + 16,00 € d'adhésion à l'Association.

Date du 1^{er} COURS : voir le dépliant "Activités" de l'Association.