

## Association Haut Mesnil Grand Sud

**Association de quartier 06.88.15.92.20**

[**montrouge@hmgs.fr**](mailto:montrouge@hmgs.fr)

**YOGA 1er Semestre 2019**

****

**Comme disait un grand professeur de yoga Krishnamacharia « Ce n’est pas la personne qui doit s’adapter au yoga, mais le yoga qui doit s’adapter à la personne »  
Cette vision du yoga est reflétée dans les cours que je voudrais vous proposer: les cours de yoga doux sont proposés sur chaises ou sur les tapis. Les postures sont adaptables à vos besoins, votre forme physique du jour, et vous pouvez suivre les différentes options proposées.   
En s’écoutant, on synchronise les mouvements avec notre respiration. Cela permet de travailler les parties du corps qu’on sollicite moins au quotidien, les étirer et de renforcer le corps et prévenir des douleurs dorsales et articulaires.  
La pratique permet de prendre du temps pour soi, re- découvrir son corps et son équilibre et de se sentir libre. Inna Boyko**

**Propositions :**

**AU LOCAL, 202 avenue Marx Dormoy**

**Yoga doux : le lundi de 10 h 30 à 11 h 30**

**Yoga dynamique : le lundi de 18 h 30 à 19 h 30 \***

**\*Ce cours peut être également proposé le jeudi de 20 h à 21 h 15 dans la salle de danse Alizé Danse située 25 bis avenue de la République (1er étage).**

**TARIF :**

* **si abonnement à tous les cours 9€ la séance,**
* **ou 12€ la séance.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**QUESTIONNAIRE A REMETTRE OU A RENVOYER**

**Au plus tard le 10 février 2019**

**Nom :**

**Prénom :**

**Suis intéressé (e) par :**

**Le yoga doux :**

**Le yoga dynamique** :

**Le 1er cours d’essai (gratuit pour les adhérents HMGS et 5€ pour les autres, quelque soit le yoga choisi) se déroulera  au local de l’association le lundi 11 février aux heures indiquées ci-dessus.**