

## Programme

Le yoga est un ensemble de techniques qui, selon la méthode de maître Iyengar, s'adapte à chacun selon ses capacités propres. Il vise à soutenir et à renforcer notre vitalité, notre bien être physique et émotionnel, c'est-à-dire notre équilibre général. Un bon ancrage, la confiance en soi et la sérénité sont des effets naturels qui accompagnent une pratique régulière, base à partir de laquelle on pourra approfondir notre étude visant à une meilleure connaissance de soi.

**Les matinées de pratique** : s'adressent à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir le yoga ou qui le pratique depuis peu ou encore pour ceux qui souhaitent se préparer à la reprise des cours hebdomadaires, après l'arrêt des vacances d'été. La base des postures, de la respiration profonde, la relaxation ainsi qu'une invitation à méditer seront les points abordés durant ces matinées. Chacun-e est bienvenu-e de s'inscrire pour une matinée ou plus...

<b>9h00 - 9h45</b>	:	<b>Respiration profonde et méditation</b>
9h45 - 10h30	:	Boisson chaude et collation légère
<b>10h30 - 12h30</b>	:	<b>Pratique posturale et relaxation</b>
12h30	:	Déjeuner

*Les repas ne sont pas prévus dans l'organisation du stage. Nous partageons ce que chacun apporte autour d'une table espagnole conviviale.*

## Bulletin d'Inscription aux Matinées de pratique d'été 2022

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Tél : .....Email.....

**MATINÉES DE PRATIQUE du lundi 22 au 26 AOÛT (30 € par matinée)**

22 août  23 août  24 août  25 août  26 août

Merci de renvoyer l'inscription accompagnée d'un chèque d'acompte de 30% du montant des journées auxquelles vous vous inscrivez (soit 10 € par journée), à l'ordre de Dominique Pilon, 1207 Rte de St Sauveur, Lieu dit Bois del Biatx, 81500 Marzens.

Merci également de ne pas vous inscrire à la dernière minute, le nombre de places étant limité à 12 pour une meilleure qualité de pratique.

Problèmes de santé éventuels à signaler :

.....