

Des cours de yoga proposés par la MJC

Écrit par DA FONTE VALERIE

Mardi, 12 Avril 2011 09:30 - Mis à jour Lundi, 11 Avril 2011 16:48

La MJC Loisirs au Village propose une nouvelle session de cours de yoga dispensés par Monica Tournaire, membre de l'APYL (Association de Professeur de Yoga de la Loire).

Mais qu'est-ce que le yoga en fait ? Que nous apporte cette pratique ? Le yoga est une philosophie indienne.

Grâce à des postures bien précises, on en dénombrerait près de 84 000, cette pratique permet d'allier le corps, le souffle et l'esprit.

Très spirituel, il permet d'apprendre à bien respirer, se muscler, travailler sa souplesse, bien se tenir, dénouer les tensions...

Cette philosophie est en cela complète alliant continuellement psychique et physique.

Aussi, sur la commune, les cours auront lieu à partir du jeudi 14 avril, de 19h30 à 21 heures, à la salle des fêtes sachant qu'il faut un minimum de 8 personnes.

L'adhésion à l'association coûte 5 euros et la carte est obligatoire, alors que le prix des 8 séances revient à 65 euros.

Inscriptions au 04 77 57 84 71 ou 06 28 32 30 67 avant le mercredi 13 avril.



La MJC Loisirs au Village vous propose des

COURS DE YOGA

Dispensés par Monica Tournaire membre de l'APYL
(association de professeur de yoga de la Loire)

A PARTIR DU JEUDI 14 AVRIL

2011*

de 19 h 30 à 21 h 00

à la Salle des Fêtes

Prix pour 8 séances : 65 €

(minimum de 8 inscrits)

INSCRIPTIONS au 04.77.57.84.71

ou au 06.28.32.30.67

avant le mercredi 13 Avril

La carte d'adhésion à la MJC est obligatoire.

Prix de la carte : 5 € (tarif familial dégressif)

Cours de Yoga, nouvelle session.