

## Un Yoga D'union à l'Energie-Vie ouvert à tous

La pratique dans les cours hebdomadaires d'une durée de 1h30 à 1h45 développe :

*Une détente progressive du système nerveux et un apaisement mental vers une présence centrée, reliée à la profondeur de soi :*

*Des enchaînements dynamiques, fluides, de postures, de respirations, de détentes profondes, d'exercices de centrations, de mudras (gestes) permettent de lâcher des tensions musculaires, articulaires pour que l'énergie vitale circule plus librement.*

*La vitalité essentielle, psychique et physique :*

*La respiration joue un rôle fondamental. C'est elle, qui en se libérant, ouvre les espaces corporels et permet des exercices plus enlevés, sans effort.*

*La concentration, la présence à soi :*

*Des pratiques progressives de concentrations développant « le regard intérieur », la perception au-delà des apparences, l'aptitude au silence.*

*Cet enseignement propose une expérience, toujours plus personnelle vers plus de conscience et d'ouverture à soi, à l'autre, à la vie.*

### Horaires des cours hebdomadaires

#### **Oberhaslach :**

**Maison des Associations, Rue des Sapins  
67280 Oberhaslach**

#### LUNDI

9h30 à 11h pour anciens (3ans de pratique)

#### MARDI

9h15 à 10h45 pour débutants

19h à 20 h 30 pour anciens

#### MERCREDI

12h30 à 14h pour tous niveaux

19h à 20h 30 pour débutants

#### **Boersch :**

**Salle Mertian, 19 rue Mgr Barth (à côté de  
l'école) 67530 Boersch**

#### LUNDI

18h15 à 19h45 pour tous niveaux

**Tarifs : La participation aux activités de l'Association nécessite d'en être membre par le paiement de la cotisation annuelle de 16 €.**

#### **Cours (un par semaine)**

Forfait annuel \_\_\_\_\_ 300 €

Forfait trimestriel \_\_\_\_\_ 105 €

Cours à l'unité \_\_\_\_\_ 15 €

Atelier de 4h \_\_\_\_\_ 45 €

**Renseignements et inscriptions auprès de l'enseignante.**

#### **Coordonnées de l'enseignante :**

**Mady Schneiders 06 82 39 40 99**

**03 88 62 22 10 madyschneiders@orange.fr**



## Yoga pour Tous

#### **Siège social :**

**22 rue du Nideck 67280 OBERHASLACH**

Tél : 03 88 62 22 10

madyschneiders@orange.fr

#### **Reprise des cours**

Des cours gratuits de reprise ou de découverte, seront dispensés en début septembre :

Le lundi 09/09/2019 à 9h30 à Oberhaslach.

Le lundi 09/09/2019 à 18h15 à Boersch

Le mardi 10/09/2019 à 19h à Oberhaslach.

La reprise des cours 2019/2020 se fera à partir du lundi 16 septembre 2019.