

# YOGA

## Activité pour adultes

Le YOGA permet de cheminer vers l'équilibre du corps et de l'esprit par des postures, des exercices de respiration, de la relaxation et de la méditation.

Cette activité préserve santé et bien-être.

La pratique est ouverte à tous et peut être commencée à n'importe quel âge. Chacun la découvre selon ses propres aptitudes et trace son chemin personnel.

Le YOGA ne nécessite aucun équipement ni accessoire.

Pour en apprécier pleinement les bienfaits, le nombre d'élèves est limité à 16 par cours. Une assiduité régulière est gage de progrès.

Les tapis sont fournis par la section (sauf mesures sanitaires exceptionnelles).

***Séances les jeudis de 17h20 à 18h50 et de 19h à 20h30  
à la salle de sport Emmeline Ndongue.***

Les Responsables de Section :  
Maryline CHAUVET - 06.68.14.05.72  
Chantale CANTIN - 06.48.27.14.48

**Renseignements par tél ou lors de la Journée des Associations:  
Samedi 7 Septembre 2024 de 14h00 à 18h00  
à la Salle des Fêtes de La Chapelle Saint Ursin**