

# COURS DE HATHA-YOGA

## Yoga de l'énergie



## Salle des fêtes de Savines-le-Lac

Le lundi de 16h30 à 17h50

Avec l'association AJNA, à partir du lundi 17 septembre

*Du temps pour vous pour mieux vivre au quotidien dans l'instant présent, vous détendre tout en tonifiant votre corps, apprendre à respirer, vous (re-)découvrir ?! Offrez-vous un moment de lâcher-prise et faites le plein d'énergie !*

Renseignements et inscriptions par mail, par téléphone ou sur place:

[ajna.yoga@orange.fr](mailto:ajna.yoga@orange.fr) / 06.71.68.63.01

*Tarif: 80 euros le trimestre (10 séances) / 210 euros l'année / 100 euros le carnet de 10 séances. Cotisation à l'association: 15 euros.*

- Possibilité de pratiquer une séance d'essai
- Se munir d'un tapis de sol, d'une petite couverture et d'un coussin, porter des vêtements confortables
- Fournir un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du yoga

NB : il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué, différents niveaux de posture vous seront toujours proposés, l'essentiel sera de vous ajuster en respectant les limites de votre corps.

Enseignante : Anne Daubert, diplômée de l'école française de yoga, l'EFYSE.