

Sensation équilibrée avec le yoga

L'association « La Brangualle » a décidé d'implanter, à la salle des fêtes, des cours de yoga accessibles à tout public, à partir de l'âge de 16 ans, chaque jeudi de 18 à 19 h 30. Il n'est pas nécessaire d'avoir une souplesse extrême pour pratiquer correctement cette discipline. C'est Martine Noël qui permet aux participants de chercher en soi le bon réflexe, ne pas agir à la va-vite sous le coup de l'émotion, analyser et dépasser l'événement et ainsi atteindre le calme, la sérénité pour l'appréhender. Notre professeure, formée au centre des

études du yoga tantrique de Lyon, privilégie le rythme et la régularité dans ses cours où sont présents les pratiques posturales, les exercices respiratoires et la relaxation profonde à la fin de chaque séance qui n'a jamais le même contenu. Deux sessions, de 11 séances chacune, fonctionnent d'octobre à mi-décembre et ensuite de mi-février à fin avril. Toutes les personnes intéressées par la découverte des techniques du yoga peuvent rejoindre directement la salle des fêtes à l'heure des cours ou contacter Martine Noël au 04 74 88 59 17.



Martine Noël permettra à chacun la pratique du yoga mais également de la relaxation dans ses cours.