

# Initiation YOGA / RELAXATION

2017/2018

## DEFINITION

Vous cherchez un moment de pause dans votre longue semaine, vous avez envie d'un instant privilégié avec vous-même ! La séance d'initiation Yoga Relax sera la bienvenue.



Que ce soit pour **gérer son stress**, perdre quelques kilos en trop, ou vous **lutter contre des problèmes d'insomnie**, l'atelier yoga/relaxation peut apporter beaucoup physiquement et mentalement ! La pratique régulière de cet atelier peut améliorer la condition physique, la connaissance de soi et la confiance en soi tout en apportant sérénité et vitalité !

Chaque semaine, **un nouvel enchaînement de yoga sera proposé et une nouvelle histoire sera lue en relaxation.**

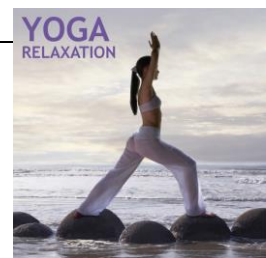
## HORAIRES et LIEU (voir calendrier)

♣ le mardi 19h00-19h45 à la salle des fêtes de TILLOY LES HERMAVILLE  
La salle sera ouverte vers 18h55 afin de commencer la séance vers 19h05 maximum.

## REPARTITION DU TEMPS

L'activité dure 3/4 heure

- ♣ 5 min : Accueil
- ♣ 5 min : Echauffement
- ♣ 20 min : Enchaînement de Yoga
- ♣ 15 min : Relaxation



## REGLEMENT INTERIEUR

- \* **Respecter les horaires** des séances.
- \* **Les séances sont payantes 35 euros/an**, le règlement se fera sur facturation.
- \* **Les séances sont accessibles aux adultes et aux ados à partir de 15 ans.**

## CONSEILS VESTIMENTAIRES ET EAU

- \* **Une tenue de sports souple** : Chaussettes ou chaussons souples, survêtement (ou leggings), une veste (ou sweat).
- \* **Prévoyez une petite bouteille d'eau, une petite couverture et un fin tapis de sol** (possibilité d'en emprunter un, dans ce cas prévoyez une serviette à mettre dessus).

