

Initiation YOGA / RELAXATION 2018/2019

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 en relaxation.**

HORAIRES et LIEU (voir calendrier)

♣ le mardi 14h15-15h00 à la salle des fêtes de TILLOY LES HERMAVILLE
La salle sera ouverte vers 14h10 afin de commencer la séance vers 14h20 maximum.

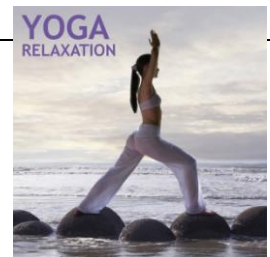
♣ le mardi 19h00-19h45 à la salle des fêtes de TILLOY LES HERMAVILLE
La salle sera ouverte vers 18h55 afin de commencer la séance vers 19h05 maximum.

♣ le jeudi 14h00-14h45 à la salle des fêtes de HALLOY
La salle sera ouverte vers 13h55 afin de commencer la séance vers 14h05 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.

Certificat médical obligatoire chaque année

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).

Cécile FLAMENT au 06.88.42.50.93 ou par mail cecile.flament@campagnesartois.fr
ou Wendy KEMPA par mail : wendy.kempa@campagnesartois.fr