

Saison 2022/2023



YOGA

Contacts : David BONHOMME au 06.68.81.36.50
ou secretariat@csadn.org

HORAIRES DES COURS

HATHA YOGA (doux) :

- Lundi 12H-13H

VINYASA YOGA (dynamique) :

- Mardi 17H45-18H45 - Déb
- Merc. 19H-20H30 - Inter

Descriptif de l'activité :

Le Vinyasa Yoga est un courant de yoga dynamique.

« Vinyasa » signifie littéralement « système de mouvements et de respirations synchronisé ».

Tout au long de la séance, l'attention est portée sur le souffle, l'alignement postural et la conscience de soi.

Cette pratique du yoga s'adresse aux personnes qui souhaitent un entraînement complet et dynamique du corps.

TARIFS au TRIMESTRE :

1h Cours/Sem : 80 €

1h30 Cours/Sem: 90 €

Objectifs du VINYASA YOGA :

Différents objectifs sont abordés en cours :

- Elimination des toxines
- Renforcement et assouplissement du corps
- Interaction entre le corps et l'esprit
- Ouverture sur soi et sur le monde
- Relaxation
- Equilibre



Adhésion section YOGA 2022-2023

Catégorie Saison 2022-2023	Cotisation CSADN (*)	Quote-part section	Total à payer
Jeunes de moins de 18 ans	25 €	3 €	28 €
Adultes	37 €	3 €	40 €