



## ***Séance de Relaxation à Julienne***

### ***Cours de YOGA à Saint-Brice***

Le système du Yoga propose un mode de vie basé sur 5 points : asanas ( exercices physiques correctes), pranayama (respiration correcte et consciente), shavasana ( relaxation correcte), alimentation saine, pensée positive et méditation. Notre corps et notre esprit ont besoin de ces 5 points pour être efficace. L'exercice physique agit sur les articulations, muscles, tendons, ligaments, et autres parties du corps, sur la circulation du sang. Le respiration permet de conserver et libérer l'énergie, régénérant ainsi le mental et le physique. La relaxation recharge le corps en énergie quand le corps et l'esprit sont surmenés. Une alimentation saine procure le carburant nécessaire au corps physique. La pensée positive et la méditation permettent la concentration et la stabilité de l'esprit amenant au contrôle de soi.

Nul besoin de se transformer en yogi, chacun trouve le chemin à sa manière. Le tout est d'essayer ! EXPERIENCE . L'essentiel, Trouvons la Voie du Coeur.

### ***Les Séances de Relaxation- Julienne - 7€***

♥ ♥ ♥ Les mardis ♥ ♥ ♥

8 mars 2016 & 10 mai 2016 sur réservation

### ***Les cours de Yoga - St Brice***

♥ ♥ ♥ Le lundi à 10h & le mardi à 18h ♥ ♥ ♥

### ***Les marches méditatives - St Brice - 5€***

♥ ♥ ♥ Les mardis ♥ ♥ ♥

26 janvier 2016, 16 février 2016, 22 mars 2016, 12 avril 2016, 24 mai 2016

sur réservation

Séance découverte du yoga, gratuite sur inscription

*Karine POUGET, enseignante diplômée*

*Me contacter : 06.24.60.68.13 ou [contactyogaka@yahoo.fr](mailto:contactyogaka@yahoo.fr)*

