

YOGA

Méditation

Relaxation Yogique



2013 / 2014

ASSOCIATION EMERGENCES
La Morellerie 50200 ANCTEVILLE

agrée « Jeunesse Éducation Populaire »

N° SIRE T : 48061790100024

02 33 45 10 10

info@yogapresence.org

www.yogapresence.org

BIENFAITS ET PRATIQUE DU YOGA

Le Yoga, véritable chemin de transformation, propose des systèmes de pratiques, qui permettent d'harmoniser corps, mental et esprit et de s'entraîner à être pleinement conscient du présent :

- LES EXERCICES POSTURAUX - **Asanas** : étirements, flexions, inversions, torsions et équilibres, stimulent les systèmes musculaire, articulaire, circulatoire, digestif, hormonal, immunitaire et nerveux. Le corps s'assouplit et se renforce.
- LES TECHNIQUES DE RESPIRATION - **Pranayama** : agissent sur l'aspect physique de la respiration mais également sur son aspect subtil, le PRANA, la force de la vie transportée par le souffle. La respiration devient plus profonde, plus longue, plus lente et consciente.
- LA RELAXATION PROFONDE - **Savasana** : moment privilégié où l'on se repose de manière vigilante. Les tensions se relâchent et les « batteries » se rechargent.
- LA CONCENTRATION - **Dharana** : aide à garder le mental stable, à comprendre son fonctionnement et à évoluer vers une attitude acceptante et positive.
- LA MEDITATION - **Dhyana** : relie à la sagesse de notre nature profonde.

Bienvenue au Yoga !

Les **cours** reprendront le **lundi 16 septembre 2013**.

Les dates et thématiques des stages seront communiquées ultérieurement.

Assemblée Générale : après-midi du **samedi 23 novembre 2013**
au Centre Socioculturel, Salle Jacques Bertrand, La Haye du Puits.

Les membres du conseil d'administration :

Odile DOINEIL (**Présidente**), Lydie SORS (**Vice-présidente**), Françoise PETIT (**Trésorière**), Benoît OGER (**Trésorier Adjoint**), Malika PICARD (**Secrétaire**), Isabelle ROUX (**Secrétaire Adjointe**), Padma CRAMER, Hugues BOBLET, Maryvonne DAHMEN, Morgane BESCHER, Ana COLLADO, Philippe LAGADEC, Varance LANDUZIÈRE, Sylvain DERIBREUX, Marie-Claire PRESSON.

Les statuts de notre Association peuvent être consultés sur demande.

MODALITES D'INSCRIPTION

- Les cours sont planifiés sur **30 séances** effectives.
- **Rattraper un cours** manqué dans une autre commune est possible.
- Il n'y a pas de cours de Yoga pendant les **vacances scolaires**.
- Pour des raisons pratiques ou de calendrier, **des séances peuvent être déplacées**.
- Pour participer aux activités, vous devrez **impérativement être inscrit au préalable**.
- **Trois séances d'essai** sont possibles sur demande. Si vous poursuivez l'activité, la participation financière versée sera déduite de la cotisation annuelle.
- La **cotisation est payable à l'année**.
- **Règlement en 3 versements possible** (encaissement: fin octobre, février et mai).
- Renseignez-vous auprès de votre **Comité d'Entreprise** pour une aide éventuelle.
- L'**adhésion** à l'Association est **obligatoire**.
- **Matériel** nécessaire : vêtements confortables, tapis de sol, couverture, coussin ferme.

COTISATION	
<u>YOGA</u> 30 cours de 1h30 - 330 €	<u>MÉDITATION / RELAXATION</u> 30 séances de 1h00 - 225 €
Participation illimitée 410 €/ an Pour tous les cours réguliers de Yoga / Méditation / Relaxation	
Tarif social Etudiants & bénéficiaires des minima sociaux (CMU/RSA/ASS)	
195 €	135 €
Tarif famille Moins 20 % sur les tarifs de base pour 2 personnes, 30 % pour 3 personnes et plus.	
ADHESION ANNUELLE 10 €	

SEANCES INDIVIDUELLES

au siège de l'association, sur RDV : **60 €/ 1h**

YOGA NIDRA®

YOGA POUR LA FEMME ENCEINTE

* ST. HILAIRE PETITVILLE	LUNDI	17.30 à 19.00 19.30 à 21.00	Salle des fêtes route d'Isigny
* MARGNY		18.00 à 19.30 19.45 à 21.15	Salle du Jardin Pillard 17 rue des sports
* CARENTAN	MARDI	10.00 à 11.30	Salle aux damiers verts entrée école de musique
* GOUVILLE SUR MER		17.00 à 18.00 Méditation 18.30 à 20.00 Yoga	Salle de « La Filature » 35 rue du littoral
* ISIGNY SUR MER		17.30 à 19.00 19.30 à 21.00	Salle polyvalente rue du Docteur Touraille
* GOUVILLE SUR MER	MERCREDI	10.00 à 11.30	Salle de « La Filature » 35 rue du littoral
* SAINTE MARIE DU MONT		10.00 à 11.30	Salle polyvalente
* COUTANCES		18.00 à 19.30 20.00 à 21.30	École Jules Verne rue St. Maur
* PORTBAIL		16.30 à 18.00 20.00 à 21.30	École Maternelle
* BARNEVILLE-CARTERET	JEUDI	10.00 à 11.30	4 rue Gilbert Marot Carteret
* LA HAYE DU PUIIS		18.00 à 19.00 Relaxation Yogique 19.00 à 20.30 Yoga	Salle Jacques Bertrand Centre Socioculturel

*Les cours sont animés par Padma CRAMER * et Hugues BOBLET *, professeurs diplômés.*