

# YOGA

L'association *Esprits Libres* propose plusieurs cours de yoga à Revonnas : toutes les semaines les lundi matin et soir, mercredi soir, tous les 15 jours les jeudi soir et samedi matin.



## Cours de YOGA

### Le jeudi de 18h00 à 19h00

Pourquoi faire du yoga :

- Pour prendre soin de notre corps
- Pour nous détendre, libérer l'esprit grâce au mouvement et à la respiration. ...
- Pour gagner en joie de vivre et en estime de soi.

Le yoga que je propose est inspiré de l'école Iyengar. Mon approche mixe agréablement douceur, effort progressif et endurance ; en fin de séance, vous vous sentirez sereins et vitalisés à la fois.

### Démarrage : jeudi 5 septembre

**Dates : les 19 septembre, 26 septembre, 17 octobre, pause vacances scolaires, 7 novembre\*, 21 novembre, 5 décembre, 19 décembre, 9 janvier, 23 janvier, 6 février, 20 février, 12 mars, 26 mars, 2 avril, 16 avril, 14 mai, 28 mai, 11 juin, 25 juin.**

*\* Il est possible que je doive décaler cette date.*

**Saison 2019-2020**  
**Nouvel horaire**