

L'ATELIER DU YOGA DE MARSILLY

L'Association « soufflera » ses 5 bougies cet automne avec son coach HELENE :

5 années de bien-être, de bienfaits, de travail sur notre corps et notre âme,

5 années d'échanges et de partages.

Ouverts à tous. tes, ces cours se déroulent – dans le plus pur respect des règles sanitaires en vigueur - , à Marsilly, selon les horaires :

- Salle de la Tonnelle (étage de la salle Chansigaud – 120 m2)
- Salle Simenon (en face de l'église – 100 m2)
- Salle La Yole (13 rue de l'Ancienne Poste – 30 m2).
-

A ce jour, 20 aout 2021, il ne nous est pas possible de communiquer les modalités exactes d'exercice, en attente des dernières consignes gouvernementales et de l'organisation interne. (pass sanitaire..)

Il est possible que des cours soient donnés en Visio conférence.

HELENE GINOVART (Hatha Yoga, yoga lengar, méthode Bernadette de Gasquet, Vinyasa...) nous guide avec bienveillance dans l'accomplissement des « asanas » (postures).

Son énergie nous est précieuse, chaque cours est un moment unique de fusion d'où nous sortons régénéré.e.s d'avoir vécu une heure bien à nous, rien que pour nous, hors des tracas et maux quotidiens.

N'hésitez pas à la rencontrer lors de la Journée des Associations de Marsilly, le samedi 4 septembre 2021, Parc Simenon. Elle se fera un plaisir de vous convier à une séance découverte et vous renseignera sur les horaires et lieux dédiés.

Découvrez son « Groupe Yoga Lotus 17 » page « L'atelier du Yoga de Marsilly » sur FaceBook.

Contactez-la au 06 40 64 37 47 ou via l'adresse mail latelierduyoga17@gmail.com .

Il est à noter que pendant les confinements successifs, Hélène nous a proposé des cours en visio par « ZOOM ».

Il n'y a pas d'âge pour l'apprentissage et la pratique du yoga. Le matériel nécessaire est très peu couteux (1 tapis, 1 brique, 1 sangle 1 coussin).

Il n'y a aucun obstacle au yoga. Il est au contraire largement plébiscité par le corps médical.

L'essayer, c'est adopter une attitude différente dans la vie de tous les jours, c'est vivre en harmonie, c'est se reconnecter à la nature, aux éléments, aux autres.

Bienvenue chez nous, bienvenue chez vous.

Namasté

LES HORAIRES

		SALLE		SALLE
<i>Lundi</i>			<i>18h30</i>	<i>Salle La YOLE</i>
<i>Mardi</i>	<i>10h30</i>	<i>Salle La TONNELLE</i>	<i>19h30</i>	<i>Salle SIMENON</i>
<i>Mercredi</i>	<i>10h30</i>	<i>Salle La TONNELLE</i>	<i>19h30</i>	<i>Salle La TONNELLE</i>
<i>Jeudi</i>	<i>10h30</i>	<i>Salle La TONNELLE</i>	<i>19h</i>	<i>Salle La YOLE</i>
<i>Vendredi</i>	<i>10h30</i>	<i>Salle La TONNELLE</i>	<i>18h30</i>	<i>Salle La YOLE</i>