



CERCLE DE YOGA DE COIGNIERES

Le Cercle de Yoga de Coignières propose

UN ATELIER DE YOGA

SAMEDI 26 NOVEMBRE de 14h30 à 17h30

à l'Espace Alphonse Daudet (salle de danse)

26 rue du Moulin à Vent • Coignières

L'abdomen

Atelier animé par Anne Berger, professeure de yoga

Notre abdomen est un formidable lieu de transformation des aliments en énergie. Trois grands groupes musculaires le délimitent : périnée, abdominaux et diaphragme.

Il est important d'entretenir et de préserver notre périnée afin d'éviter de sérieux désagréments. La santé de notre colonne vertébrale est étroitement liée à la tonicité de nos abdominaux profonds. Notre diaphragme joue un rôle essentiel dans la respiration et est en lien avec nos émotions.

Au cours de cet atelier, nous travaillerons successivement sur ces trois groupes musculaires avec des postures ou exercices variés et simples à mettre en œuvre.

Cet atelier est ouvert à tous.

Tarifs : gratuit pour les adhérents du CYC
10€ pour les extérieurs (par chèque à l'ordre du CYC)

18 participants maximum

Merci de confirmer votre participation en remettant le bulletin d'inscription ci-dessous à votre professeur de Yoga ou de Qi Gong ou en l'adressant à :
CYC - Espace Alphonse Daudet - 26 rue du Moulin à Vent - 78310 Coignières

L'atelier se déroulera de 14h30 à 17h30 à l'Espace A. Daudet (salle de danse, 1^{er} étage).

Les participants seront accueillis à partir de 14h15.

La pratique débutera à 14h30. Une pause est prévue vers 16h durant laquelle une collation sera proposée aux participants, puis la pratique reprendra jusqu'à 17h30.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier «Abdomen» du samedi 26 novembre 2016 de 14h30 à 17h30

Nom :

Prénom :

Tél. mobile :

e-mail :

Si vous n'êtes pas adhérent du CYC, n'oubliez pas de joindre votre chèque !