



## INITIATION AU YOGA Samedi 28 avril 2012

Le yoga, discipline plusieurs fois millénaire, est un ensemble de pratiques propres à permettre à l'homme de devenir ce qu'il est, et ce, sur tous les plans : physique, mental...

Ces pratiques débutent, en général, par l'activité physique avec des postures qui doivent être « fermes et agréables », pour aller vers le mieux-être par l'intermédiaire de la respiration complète (abdominale, thoracique, claviculaire).

Ceci permet de :

- développer force, souplesse, résistance
- redresser le corps
- maintenir l'activité du feu digestif
- respirer en profondeur
- développer la concentration



Cette discipline praticable par toutes et tous, peut être un fil conducteur pour découvrir ce que l'on a au plus profond de nous même.

**INTERVENANTE** : Annie RAULIN, pratiquante et enseignante.

**LIEU** : Maison de la Vie Associative, 122 bis, rue du Barbâtre à Reims (salle précisée ultérieurement).

**DATE** : Samedi 28 avril 2012, 14h30-17h.

**TARIF** : 30€ ; 25€ pour couples/étudiants/chômeurs/retraités.

**INSCRIPTION** : veuillez retourner le bulletin ci-joint au siège de l'association (cf. adresse ci-dessous).



Nom..... Prénom.....

Adresse.....

☎..... E-mail .....

Désire s'inscrire au stage de Yoga du 28 avril 2012; ci-joint un chèque à l'ordre de l'Association Jin Ding (qui ne sera encaissé qu'au moment du stage).