

Association l'ÊTRE YOGA



Des cours collectifs de YOGA vous sont proposés

- le **lundi** de **19h à 20h**, dans la **salle des associations de Saint-Aupre** (place de l'Église).
- le **mardi** de **19h30 à 20h30**, dans la salle de motricité de l'école de **St Joseph de Rivière**.
- le **jeudi** de **20h à 21h**, dans la salle des fêtes de **St Julien de Ratz**.
- le **vendredi** de **18h à 19h**, dans la salle de motricité de l'école de **St Joseph de Rivière**.
- Pour les **séniors**, le **mercredi**, de **10h à 11h** au **foyer de vie de St Joseph de Rivière**.
- Pour les **enfants**, le **mercredi** de **14h à 15h15** à la salle de fêtes de **St Julien de Ratz**.

SIRET : 79462086400015-IPNS

Pour tous renseignements, veuillez contacter **Véronique PORTZERT** au 04.76.56.34.02 ou au 06.51.94.16.33 – Email : veronique.portzert@orange.fr



Le Yoga

Le yoga n'est pas une gymnastique, pas plus qu'un sport.

Mais il fait du bien au corps.

Le yoga n'est pas un moyen thérapeutique, pas plus qu'une psychothérapie.

Mais il apaise et détend l'esprit.

Le yoga est une voie.

Qui achemine vers la compréhension d'une vérité subtile.

L'apprentissage de cette discipline librement acceptée

Développe une joie et une connaissance au delà des émotions et des sentiments.

Une expérience si extraordinaire qu'on en ressort transformé.

Véronique PORTZERT