

# YOGA

Marie CANAL

## DESCRIPTION DU COURS

Le Yoga est une discipline d'harmonisation et de développement du corps et de l'esprit ; apprentissage de postures, technique de respiration et de relaxation. Concentration, sérénité, puissance et souplesse.

Tenue souple et confortable.

Assiduité exigée.

Tous niveaux.

JOUR	HORAIRE	LIEU
Lundi	15h30-17h	Gymnase de la Manufacture –
Mercredi	11h-12h30	Salle 1

## INSCRIPTION

L'inscription est semestrielle et se fait en début de chaque semestre directement auprès du professeur.

Se présenter au cours de son choix, si possible dès la première semaine de cours. Nombre de places limité par la capacité d'accueil du lieu.



**1<sup>er</sup> semestre :**

**Début des cours semaine du 11 septembre 2017**