

POUR LA RENTREE SPORTIVE 2019 PENSEZ AU YOGA !!

**pour vous sentir mieux
dans votre corps et dans votre tête ...**

Vous avez besoin d'une activité sportive pour décompresser, vous détendre....le Yoga est fait pour vous.

La Section Yoga de l'AS-EMS, ouverte aux femmes mais aussi aux hommes vous invite à découvrir ou à perfectionner cet art de vivre. Venez découvrir le HATHA-YOGA, le « yoga des énergies », un autre Art de Vivre, enseigné par un professeur diplômé depuis de nombreuses années.

Zélie vous aidera à mieux respirer, vous assouplir, vous relaxer par la pratique du Yoga. Elle vous enseignera comment utiliser, emmagasiner et promouvoir au maximum le libre cours de la force vitale. Grâce à des enchaînements de postures, des techniques de respiration, de relaxation, vous trouverez dans cette activité bien-être et détente. Vous apprendrez à « vivre mieux ».



Les cours se tiennent :

**Les lundi
de 12h à 13h et de 13h à 14h**

**Les mercredi
de 12h30 à 13h30**

**Les jeudi
de 16h30 à 17h30**

**au centre sportif de l'Esplanade
(Gymnase Louvois, 15 rue Louvois, au 1^{er} étage)**

Le premier cours d'essai est gratuit et les bulletins d'inscription (pour un seul créneau) sont en ligne sur le site de l'AS-EMS www.asems.eu.

Renseignements :