



SAISON 2023 / 2024

Yoga Iyengar

**Reprise des cours le jeudi 21 septembre 2023
à l'ASCE 34 – 105 rue Guglielmo Marconi - Montpellier
de 12h00 à 13h30**

Les cours sont assurés par Céline GAY, professeur de yoga Iyengar certifié depuis 2012.

Pour les nouveaux pratiquants sont prévus 2 cours d'essai gratuits.

Cotisation Annuelle de 180 euros (paiement fractionné par trimestre.)

(Estimation pour 13 pratiquants)

Quelques bonnes raisons de pratiquer le Yoga Iyengar :

- Améliorer sa forme physique et apaiser son mental.
- Affiner et tonifier sa silhouette.
- Développer sa force physique et améliorer sa souplesse.
- Apprivoiser certaines douleurs
- Se libérer du stress, goûter à la détente.
- Améliorer sa concentration et sa qualité du sommeil.

En un mot s'occuper de soi en boostant sa santé en s'acceptant.

Nota : Sont obligatoires : L'adhésion ASCE 2023 puis 2024 – Certificat médical récent mentionnant entre autres la pratique du yoga

Responsable de la section : Jeannette CALBA Tel : 06 35 97 18 82.