

ENVAL YOGA

La vie nous «chahute » tous plus ou moins, la pratique du yoga nous permet de faire une pause et favorise notre épanouissement. Le yoga est en quelque sorte un art de vivre.

« Le Hatha Yoga (forme de Yoga) consiste à enchaîner des postures ou exercices physiques (asana) en conjuguant un travail du souffle (pranayama). Cette alliance permet d'accéder à un bien-être aussi bien physique que mental. Le Hatha Yoga est accessible à tous. »
(extrait du site web de la F.F.H.Y.)

L'association Enval Yoga est née en 2007 sous l'impulsion de Marie-Aline BLANCHER, notre cher professeur diplômé de la F.F.H.Y. (Fédération Française de Hatha Yoga). Nous sommes une quinzaine de yogis de tous horizons : notre seule ambition est le bien-être de tous.

Si vous souhaitez nous rejoindre, vous pouvez contacter Marie-Aline BLANCHER (professeur) au 04-73-38-95-57.

Quelques informations pratiques :

- ✚ les cours ont lieu à l'école, les lundi soirs, de 19 h à 20 h 30 et les mardi soirs, de 18 h 45 à 20 h 15.
- ✚ Ils débutent en général fin septembre et se terminent fin juin
- ✚ deux séances d'essais sont offertes
- ✚ équipement : tapis de yoga, tenue souple, vêtement chaud ou petite couverture pour la relaxation.