

## Reprise des cours de YOGA à ARCAMBAL

le JEUDI 16 SEPTEMBRE 2010 à 18h30 - Mairie Rez-de-chaussée

### LA SEANCE DE YOGA : UN TEMPS POUR SOI HORS DE L'AGITATION DU QUOTIDIEN !

Dès le **16 Septembre** prochain, vous pourrez participer à la séance de YOGA (Hatha-Yoga Yoga-Nidra) que propose l'Association Yoga en Quercy au sein de votre village, depuis l'an dernier.

Un professeur diplômé de la Fédération Française de Hatha-Yoga vous guidera et vous accompagnera dans la découverte d'une pratique millénaire et vous donnera les clés pour accéder à la détente physique et mentale de votre corps.

La séance de Hatha-Yoga s'inscrit dans un travail dynamique basé sur la respiration, les postures, la concentration et la relaxation.

Elle vous apportera une source d'énergie, vous aidera à muscler votre corps en douceur et à l'assouplir, tout en vous libérant du stress et des petits maux de la vie quotidienne.

Un moment de bien-être dans un bon état d'esprit !

Les cours de Hatha-Yoga sont à la portée de tous. Les débutants sont les bienvenus. Il n'y a pas de niveaux. Chacun suit à son propre rythme.

Nul besoin de souplesse ou de performance. Au fil des séances, il s'agit de développer son aptitude à vivre de la manière la mieux adaptée en toutes circonstances.

La pratique du Yoga-Nidra appartient aux techniques de détente psychocorporelle.

Intégrée à la séance de Hatha-yoga, elle vous aidera à calmer votre anxiété, à réguler votre sommeil, à compenser la fatigue et pourra vous amener vers un changement positif de votre état de conscience.

Rendez-vous le JEUDI, Salle de la MAIRIE au Rez-de-chaussée.

De 18h30 à 20h00 : Séance de Hatha-Yoga / Yoga-Nidra.

Pour votre confort, munissez-vous d'un tapis, d'une grande serviette et d'une petite couverture pour la relaxation.

La séance découverte est fixée à 5 Euros.

Au plaisir de vous retrouver sur le tapis, en toute liberté, dans le calme et le respect de chacun.

N'hésitez-pas à nous contacter au : 05.65.35.98.75 ou 06.30.00.06.35

Site internet : [www.yogaenquercy.fr](http://www.yogaenquercy.fr) et [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)

Siège social : 111 Bd Gambetta - 46000 Cahors.

Des cours sont également proposés sur Cahors, Lalbenque et Sauzet.

# HATHA-YOGA YOGA-NIDRA SOPHROLOGIE



**Association Yoga  
en Quercy**  
Professeurs diplômés  
affiliés Fédération Française  
de Hatha-Yoga  
Master Sophrologie Caycédo

**CAHORS** : 111 Boulevard Gambetta  
reprise semaine du 13 septembre

**LALBENQUE** : Ecole maternelle laïque  
reprise le mercredi 15 septembre

**SAUZET** : Ecole maternelle  
reprise le mercredi 22 septembre, 17h30

**ARCAMBAL** : Mairie, salle rez-de-chaussée  
reprise le jeudi 16 septembre, 18h30

Renseignements au : **05.65.31.67.33 / 05.65.31.06.81 / 05.65.35.98.75**