

Le Yoga

Le mot Yoga signifie « lien ». Il désigne traditionnellement la relation que l'homme réalise consciemment avec lui-même et son corps en particulier, avec les autres, la vie, la nature, l'Univers. La qualité de cette relation intime conditionne nos équilibres physique, nerveux et psychique.

Principe

Le Yoga est un art et une discipline de vie ; il nous propose une pratique basée sur la prise de postures, sur différents exercices respiratoires et sur un travail de concentration. La pratique de cette discipline, qui ne nécessite aucune prédisposition, est accessible à toute personne, quelles que soient ses possibilités physiques initiales.

Bienfaits

La pratique du Yoga est constituée d'un travail corporel, respiratoire et mental. Elle permet de modeler et structurer le corps, d'entretenir un fonctionnement harmonieux, d'améliorer la souplesse et la tonicité musculaire. Elle permet également d'accroître la capacité respiratoire, d'apprendre à relâcher toutes les tensions, à diminuer le stress et apaiser l'esprit. En un mot, la pratique du Yoga permet **la rencontre avec soi**.

Les intervenantes

Danielle ZOSSI

Professeure diplômée de la FFHY Ouest
Formation continue en Yoga.

Adriana OROIAN

Professeure diplômée de la FFHY Ouest
Formation continue en Yoga.

Dominique SIVET

En formation continue de Yoga.
Pratique le Yoga depuis plus de 25 ans.

Les séances

Calendrier

Les séances de Yoga débutent la semaine du 7 septembre 2026 pour une trentaine de séances hors vacances scolaires (calendrier national) et jours fériés.

Matériel

Pour la pratique du Yoga, une tenue souple et décontractée est recommandée. Il importe de ne pas être gêné par ses vêtements et ses bijoux. Les montres et bagues doivent être enlevées et les portables éteints. Un tapis antidérapant personnel si possible et un coussin (si nécessaire). Une couverture est fortement conseillée pour la relaxation.

Séance découverte

Les débutants sont les bienvenus !

Votre première séance vous permettra de découvrir le Yoga avant de finaliser votre inscription.

Contre-indications médicales

Pour pratiquer le Yoga, il faut n'avoir aucune contre-indication médicale.



*« Au cœur du silence réside la paix.
Au cœur de la paix se révèle la présence silencieuse de l'être
véritable que nous sommes. » Shri Mahesh*

**Meilleure santé
du corps et de l'esprit**

2026-2027

Téléphone : 06 09 72 90 22
Courriel : association.shantyyoga@gmail.com

Tarifs

Lieux et horaires

SEANCES YOGA

Bourgbarré : Dômes de l'Ise, salle de la Chèze

Mercredi de 18h00 à 19h15

Mercredi de 19h30 à 20h45

Saint-Erblon

Salle du Verger

Lundi de 18h00 à 19h15

Lundi de 19h30 à 20h45

Mercredi de 10h00 à 11h15

L'inscription aux séances est un engagement annuel et le paiement s'effectue à l'inscription en 3 chèques ou un seul chèque. L'adhésion à l'association de 7€ est comprise dans le premier versement.

Le tarif est de 241 € :

85 € encaissés en octobre 2026

78 € encaissés en janvier 2027

78 € encaissés en avril 2027

Tarif réduit de 217 € pour les étudiants et à partir du 2eme membre d'une même famille vivant sous le même toit :

77 € encaissés en octobre 2026

70 € encaissés en janvier 2027

70 € encaissés en avril 2027

L'association est adhérente au dispositif **Sortir**

L'association accepte les **Chèques Vacances**

Contact : Danielle ZOSSI au 06 09 72 90 22

Bulletin d'inscription

NOM

Prénom

Date de naissance

Adresse

.....

.....

Tél. fixe

Tél. mobile

Courriel

.....

Je m'inscris pour (cocher la case correspondante) :

SÉANCES YOGA

Bourgbarré

- ☐ Mercredi 18h00
- ☐ Mercredi 19h30

Saint-Erblon

- ☐ Lundi 18h00
- ☐ Lundi 19h30
- ☐ Mercredi 10h00

Règlement

Chèques à l'ordre de « SHANTYYOGA ».

Mon règlement

- ☐ Plein tarif
- ☐ Chèques Vacances
- ☐ Dispositif Sortir
- ☐ Tarif réduit

Le montant du (des) chèque(s) est de :

.....€ encaissés en octobre 2026 (dont adhésion)

.....€ encaissés en janvier 2027

.....€ encaissés en avril 2027

- ☐ Attestation de règlement souhaitée (employeur, CE...)

Je soussigné(e)

.....

Atteste n'avoir aucune contre-indication médicale à la pratique du Yoga

Les séances de Yoga ont lieu en présentiel.
En cas de situation sanitaire, elles seront proposées à distance (Visio ou audio) en fonction des mesures sanitaires définies par les communes.

Date

Signature

Bulletin d'inscription à retourner à :

Association « Shantyyoga »
2 Route de Corps-Nuds
35230 SAINT-ARMEL

Présence **aux forums des associations 2026**

Samedi 5 septembre de 10h à 13h à BOURGBARRE

Samedi 5 septembre de 14h à 17h à SAINT-ERBLON