

Le YOGA vise à réaliser l'harmonie entre le physique et le mental. Il apporte relaxation profonde, concentration, clarté d'esprit et calme le mental.

Alliés à la force et à la souplesse physique, c'est ainsi un excellent remède contre l'anxiété, le stress

Le YOGA met en œuvre des techniques de Postures associées à la Respiration contrôlée.

Vous pouvez aborder le yoga, quels que soient votre âge et votre condition physique.



TARIFS Enfants/Ados

76 €

(Adhésion 16 € + Cotisation 60 €)
Possibilité de règlement en 2 ou 4 fois

Fournir un **certificat médical** ou une décharge.

Les cours sont dispensés 1 samedi après-midi par mois, entre 14h et 16h à la salle **Pierre David**.
9 cours entre octobre 2024 et juin 2025

Dates prévisionnelles des cours jeunes		
12 oct 2024	16 nov 2024	07 dec 2024
18 jan 2025	01 fev 2025	15 mars 2025
26 avril 2025	17 mai 2025	14 juin 2025

Durée du cours : **45 min maximum**
Lieu : Salle **Pierre David** (La Coutancière)

Venir avec tapis et survêtement.



Nathalie GALLIEZ, Professeur de Hatha Yoga formée par la FFHY, propose aux enfants de 6 à 11 ans et aux ados de 12 à 16 ans de pratiquer de manière ludique et adaptée l'éveil au Yoga.

En alternant jeu, concentration, postures et relaxation, les enfants apprennent le **calme**, la **détente** et le **respect**



SAISON 2024-2025

Reprise des cours

le lundi 9 septembre 2024

<https://www.oms-chapelle-sur-erdre.org>

ensuite cliquer sur Associations et Capell'yoga

INSCRIPTIONS

- **A partir de juin 2024**
- **A la vitrine des associations de CAPELLIA**

**le samedi 7 septembre 2024
de 9h à 17h**

● **Ensuite inscriptions possibles en cours d'année dans la limite des places disponibles**



RENSEIGNEMENTS

(sauf samedis, dimanches et vacances scolaires)

Marc CHARBONNEL

Inscriptions

5 allée des Bourdaines
44240 La Chapelle sur Erdre
02 40 29 85 25

marccharbonnel@neuf.fr

TARIFS ADULTES

181 €

(Adhésion 16 € + Cotisation 165 €)

Possibilité de règlement en 3 fois
(1 chèque de 16 € + 3 chèques de 55 €)

Fournir un **certificat médical**
ou **une décharge**.

Réduction de **50%** sur les cotisations
pour les demandeurs d'emploi
(Certificat Assedic de moins 2 mois)
et les étudiants de moins de 26 ans
(Carte d'étudiant)



Jean-Michel BEGUIER

Président

02 40 93 58 60

Frédéric SUEUR

Secrétaire

06 04 19 91 01

gfsueur@free.fr

PLANNING ADULTES

(Sauf vacances scolaires et jours fériés)

Durée d'un cours : 1 h 15 min

Espace Jacques Demy - Baie des Anges

Lun	9h30 - 10h45	Nathalie
Mer	20h30 - 21h45	Nathalie
Jeu	10h45 - 12h00	Agnès
Jeu	12h15 - 13h30	Agnès

Espace Jean Jaurès

Lun	18h30 - 19h45	Anne-Claire
Lun	20h00 - 21h15	Anne-Claire
Mar	9h15 - 10h30	Agnès
Mar	10h45 - 12h00	Agnès
Mar	19h00 - 20h15	Anne-Claire
Mar	20h30 - 21h45	Anne-Claire
Jeu	21h00 - 22h15	Yaëlle