



Association loi 1901 animée par des bénévoles

cours de  
**Y o g a**

à partir du 7 septembre 2020

Cours dynamiques, progressifs  
et accessibles à tous!  
Animations et sorties thématiques  
autour du yoga





**Les cours auront lieu  
les lundis et mercredis  
de 18h30 à 20h00 - Salle Evora à Baho**

(sous réserve de la disponibilité hebdomadaire  
de la salle mise à disposition par la commune)

Démarrage: à compter du lundi 7 septembre 2020

Cotisation: un tarif unique annuel de 180€ comprenant  
20 euros d'adhésion obligatoire à l'association.  
(A régler sous forme de 3 chèques de 60€ à remettre à  
l'inscription avec encaissement échelonné au trimestre)

Inscriptions :

Lundi 7 septembre	} de 18h à 19h
Mercredi 9 septembre	
Lundi 14 septembre	
Mercredi 16 septembre	

Pendant ces 4 jours, séances d'essai gratuites ouvertes à  
toutes et tous de 19h à 20h

Attention : pour une meilleure cohésion du groupe et un ensei-  
gnement évolutif il ne sera pas pris d'inscription en cours d'année.

Animations: les adhérents seront régulièrement informés  
des animations thématiques organisées par l'association  
au cours de l'année. L'inscription aux animations pourra  
donner lieu au paiement d'une participation financière  
supplémentaire.



**Notre professeure :**  
**Brigitte MERCIER-ZUJKO**



Le mot de l'enseignante :

*« Il existe une multitude d'écoles pour la pratique du Yoga, sans en faire l'éloge ni en détracter, nous pouvons dire que ce qui compte c'est essentiellement la conscience que chacun porte à sa pratique qui doit être sincère et régulière et que chacun trouve ce qui lui convient le mieux.*

*Etudiante en philosophie du Yoga il y a près de 29 ans j'ai parallèlement suivi de nombreuses formations sur les pratiques posturales et la connaissance plus précise du corps .*

*Le choix d'enseigner s'est fait naturellement en suivant la formation de professeur de la fédération française de Hatha Yoga il y a 16 ans suivie par d'autres spécialisations et initiations.*

*Mon enseignement reste empreint de ces nombreux apports car je pense que l'universalité du Yoga doit pouvoir être adaptée à celle ou celui qui trouvera sa propre voie. J'ai répondu favorablement à l'invitation de l'association Yoga Vitalité Baho car participer à cette nouvelle aventure est tombé sous le sens d'un partage constructif. Bienvenue à vous dans cette expérience!»*

### Matériel nécessaire :

- un tapis : Le tapis de yoga représente votre espace personnel lors de la pratique du yoga. Il vous permet de rendre vos postures (asanas) plus confortables mais également plus sûres . Parmi les critères importants à prendre en compte lors de l'achat d'un tapis de yoga, il y a la matière, son adhérence et son épaisseur (6 mm maximum)
- une brique en liège ou en mousse : elle sera là pour vous aider à aménager certaines postures
- une sangle : elle vous accompagnera pour l'étirement et le renforcement musculaire

### Contacts et renseignements :

- Mail: [yogavitabaho@gmail.com](mailto:yogavitabaho@gmail.com)
- Facebook : Yoga Vitalité Baho
- Alain Clément (vice-président): 06.84.18.63.63

