



Section yoga



PRESENTATION

La pratique du yoga remonte à la nuit des temps. Le yoga existe probablement depuis 6000 ans. Le yoga est art de vivre qui s'adresse à tous. Il n'est pas une religion. Il existe différentes voies de yoga. Le hatha yoga est le plus connu en occident.

Que signifie hatha yoga :

Ha : positif, soleil Tha : négatif, lune Yoga : union

Hatha yoga signifie donc qu'il faut unir les contraires, les atteler ensemble. Il comprend principalement les postures, la respiration et la relaxation et à un niveau supérieur la concentration et la méditation.

Le yoga permet de vivre en harmonie la complémentarité du physique et du mental. Il permet aussi de maîtriser et de contrôler les énergies vitales. Il agit en profondeur sur les organes, le système nerveux, la respiration. Une pratique régulière rétablit l'équilibre et l'harmonie naturelle et redonne la santé à tous les niveaux, physique, mental et spirituel.

La thérapie par le yoga est la fois curative et préventive.

COMPOSITION DU BUREAU

Président	André VERGNEAU
Secrétaire	Sylviane LUSTEAU
Trésorier	André VERGNEAU
Professeur	Paul TESSON
Correspondante CEA	Nadège RICHARD

LIEU ET HORAIRES

Salle d'Aïkido à Vaugourdon

Mercredi de 17h45 à 19h15

COTISATIONS

	CEA (Adultes)	CEA (-18 ans)	Extérieurs	Etudiants Extérieurs
Cotisation ASR	6€	4€	14€	10€
Cotisation Section	5€	5€	6€	5€
Total	11€	9€	20€	15€

PRIX DES COURS

	1 personne CEA et Etudiant	Etudiant Extérieur	2 personnes (même famille) CEA	3 personnes (même famille) CEA	1 personne Extérieure	2 personnes Extérieures	3 personnes Extérieures
Par mois	11€	9€	19€	29€	13€	22€	30€
Par trimestre	29€	22€	50€	75€	35€	64€	77€
Par an	76€	67€	134€	200€	92€	168€	220€

NOMBRE D'ADHERENTS : 20

PHOTOS



CONTACTS

André VERGNEAU
Paul TESSON
Nadège RICHARD

nadege.richard@cea.fr

02.47.34.47.89