

YOGA

« Pour mieux vivre avec ses symptômes »

Le mardi de 15h30 à 16h45 (hors vacances scolaires)

La pratique du Yoga est une démarche globale qui s'appuie sur le **travail du corps** (postures et enchaînements de postures) et des **techniques de souffle** pour apaiser le mental et permettre à la conscience de s'ouvrir à sa dimension méditative naturelle.

Bienveillance envers soi-même et **ajustement permanent** à ses possibilités du moment sont les maîtres mots d'une bonne pratique.

Une attention particulière est portée aux **sensations corporelles et à la respiration**.

⇒ **Quels sont les effets d'une pratique régulière ? :**

- ✓ Renforce la musculature du dos et favorise son bon alignement
- ✓ Maintient et développe la capacité respiratoire
- ✓ Améliore la souplesse et le fonctionnement des articulations
- ✓ Entretient l'équilibre et les capacités de mémorisation
- ✓ Stabilise les émotions, donne des clefs antistress
- ✓ Renforce la vitalité et stimule le système immunitaire

⇒ **Y a-t-il des obstacles à la pratique du Yoga ?**

Non, l'enseignante veille à **adapter sa pédagogie** aux éventuels soucis de santé de ses élèves.

LIEU :

- Salle du Foyer, rue du Collège à Poligny. C'est un peu plus bas que la Collégiale St Hippolyte et de l'autre côté, face au Domaine BADOZ ; il faut entrer dans la cour en passant par le porche qui est ouvert.

PLANNING 2020 :

Premier cycle de 13 séances mis en place sur le premier trimestre 2020 :

- **Janvier**: 7 - 14 - 21 - 28
- **Février**: 4 - 11 - 18
- **Mars**: 10 - 17 - 24 - 31
- **Avril**: 7 - 14

ANIMATRICE :

- **Marie-Paule CHAMBRU**, enseignante de yoga depuis 2013 et actuellement en 4^{ème} année de formation à l'Ecole Française de Yoga Auvergne Rhône Alpes à Lyon. **Membre de l'UJ-BEY** (Union Jura-Bresse des Enseignants de Yoga) qui regroupe des enseignants certifiés ayant suivi un cursus reconnu qui s'engagent à respecter le Code d'Ethique et de Déontologie élaboré par le Syndicat National des Professeurs de Yoga.
- Pédagogies: Babacar Khane ; Hatha-Raja yoga de Boris Tatsky

CONDITIONS DE PARTICIPATION :

- Etre à jour de sa cotisation France Parkinson
- Participation de 84 € pour le 1^{er} cycle de 13 séances