

Les salles municipales étant fermées jusqu'à nouvel ordre, les cours sont remplacés par l'envoi d'enregistrements audios (Michèle)

et des cours par visio-conférence (Claudine)

Cours hebdomadaires à **Rieumes** :

le mardi de 10h30 à 12h avec Claudine (salle de danse, rue du Pigeonnier)

le mercredi : de 18h à 19h30 avec Claudine,

19h à 20h30 avec Michèle, à la salle du Pigeonnier, rue du Pigeonnier (près du stade)

La pratique du Yoga s'adresse à tous ; elle comprend postures, respiration, relaxation, méditation.

On y apprend à se détendre, à épanouir sa respiration et à retrouver son corps dans le bien-être ; les gestes et postures ne sont jamais forcés, mais toujours pratiqués dans la plus grande attention à ses propres possibilités : une telle attitude d'écoute et de respect développe une grande qualité de présence où s'apaise l'agitation intérieure.

Cette paix, cette clarté de l'esprit débouchent peu à peu sur une vie plus juste, équilibrée, où s'établissent confiance, santé et joie de vivre.

Renseignements et inscriptions : [par mail ici](#)

Tarif : engagement à l'année : 282 €/année payables en septembre ou en début de trimestres : 119 €/ 99 €/ 64 € ou engagement pour un trimestre : 119 € le 1er, 99 € le 2ème et le 3ème).

Reprise des cours le mardi 15 et le mercredi 16 septembre 2020.

Cours de YOGA DU SON à Muret le vendredi midi, au Centre Indigo, 122 avenue des Pyrénées

Le yoga du son utilise la vibration sonore de notre voix dans les mantras et la modulation des

voyelles. Il stimule et harmonise les centres et circuits d'énergie, facilite le lâcher-prise mental, dénoue mémoires et blocages émotionnels, conduit jusqu'au silence vibrant, à l'espace de la méditation, de la joie...

La vibration du groupe démultiplie ses effets. Il est très différent du chant et ne recherche pas l'esthétique : aucun besoin de savoir chanter !

Tarif : engagement à l'année : 270 €/année payables en septembre ou en début de trimestres : 110 € /90 € /70 €

ou engagement pour un trimestre : 110 € le premier, 90 € le 2ème et le 3ème



M. Claude Dupont, professeur de yoga, enseignant en yoga classique ;
M. André Dupont, professeur de yoga, enseignant en yoga classique ;