



Activités Physiques et Culturelles
Walheim - Tagolsheim

NOUVELLE ACTIVITÉ

YOGA

À WALHEIM

À COMPTER DU 07 NOV 2016



Le Yoga par Virginie

J'enseigne le Hatha-yoga qui est le yoga traditionnel (pour tous et adapté à chacun), doux et idéal pour se détendre et réduire son stress. Selon la possibilité de chacun, je peux proposer un yoga plus tonique, pour un corps raffermi en profondeur.

Les bienfaits du Yoga sont innombrables mais le seul fait de vouloir diminuer son stress, retrouver un meilleur sommeil, être plus souple (corps et esprit), apaiser son mental, justifie à lui seul la pratique.

Un cours comporte : la pratique de postures, des exercices respiratoires, une relaxation (méditation), éventuellement le chant de quelques mantras (sons chantés tels que « OM »).

Quelques mots sur l'animatrice



Informations Pratiques

- * Jour : Chaque **lundi, du 07 nov 2016 au lundi 26 juin 2017** (hors vacances scolaires)
- * Horaires : **19h30 à 20h45** (Séances de 1h15)
- * Lieu : **Salle Polyvalente de Walheim**
- * Niveaux de pratique requis : Tous niveaux
- * Certificat médical obligatoire
- * Matériel nécessaire : 1 tapis de gym, 1 couverture
- * Tenue : Vêtements souples, se pratique pieds nus ou en chaussettes
- * Tarif : 128 € + Adhésion à l'association Cawaltag 10 €
- * Paiement possible en 3 fois
- * Infos et inscription : www.cawaltag.fr

Walheimoise et maman de 3 enfants, Virginie pratique la musique (chant, guitare, mandoline) depuis son plus jeune âge.

Diplômée d'un DESS en Relations Internationales, et élève du Conservatoire de Strasbourg, la musique est son métier.

Depuis une douzaine d'années, Virginie pratique le yoga assidûment et suit des formations régulières pour se perfectionner : Yoga Nil Hahoutoff (Ecole Alsacienne de Yoga), Yoga de l'Énergie (Ecole Alsacienne de Yoga) et Yoga Sivananda.

Envie d'essayer avant d'adhérer ?

- * Séance découverte gratuite **samedi 15 octobre 2016** (sur réservation)
- * Lieu : Salle Polyvalente de Walheim
- * Groupe 1 : **9h00 à 10h15** / Groupe 2 : **10h30 à 11h45**
- * Infos : www.cawaltag.fr - Réservation : info@cawaltag.fr
- * Contact Cawaltag : Vincent DESCHUYTER (Tél : 07.89.00.37.54)