Article AYD pour Bulletin Municipal de Berchères – Janvier 2010
Simulation mise en page

L' Association Yoga et Détente -**AYD**- a été créée en 1983. Son siège social est situé à la Mairie d'Anet. Régie par la loi de 1901, AYD ne perçoit aucune subvention et ne tire ses recettes que du produit des cotisations de ses membres.
AYD propose à ses adhérents des cours de Yoga selon la tradition de l'Inde. Ces cours sont animés par des professeurs diplômés et ont lieu chaque semaine du lundi au vendredi, sauf pendant les congés scolaires de Toussaint, Noël, Février, Pâques et les jours fériés.

Après une longue coupure de congés quasi scolaires, la saison 2009/2010 s'est ouverte avec la reprise de nos cours de Yoga le lundi 14 septembre 2009, à la grande satisfaction de nos adhérents.
Les résultats de la saison précédente ont été satisfaisants, à fin Juin 2009 pas moins de 103 adhésions ayant été registrées ! Notons également que la fréquentation des cours est restée constante, sans désistement au fil des mois.

Pour 2009/2010, compte tenu de la conjoncture ambiante « morose » qui sévit actuellement, notre objectif était d'atteindre 90 adhérents à fin décembre 2009 + 10 sur le 1er trimestre 2010. Objectif d'ores et déjà atteint, légèrement dépassé même, puisqu'au 15 décembre nous sommes 105 élèves inscrits.
Nous remercions tous nos adhérents pour leur fidélité et la confiance qu'ils nous témoignent, par leur renouvellement pour les anciens, par leur adhésion pour les nouveaux venus.

Ce succès n'est pas de fruit du hasard et ne saurait persister sans le sérieux et la compétence de nos deux professeurs, Mmes Sabine BARON et Agnès DEMANGEOT qui bien que diplômées poursuivent des stages de formation pour parfaire leurs acquis et nous transmettre à leur tour ces enseignements.

**A Berchères**, 10 à 15 personnes se retrouvent à la Salle Polyvalente le **lundi de 17h15 à 18h15 ou de 18h30 à 19h30,** et le **vendredi de 10h00 à 11h00**, pour pratiquer leur séance de Yoga sous la vigilance de Mme Sabine BARON, dans une ambiance particulièrement conviviale et détendue.

D'autres cours ont lieu le lundi matin à Ezy, le lundi soir à Bû, le mardi matin à Chérisy, le mercredi en fin d'après-midi à Anet et à Chérisy, le jeudi matin à Saussay et le vendredi matin à Chérisy

Nul besoin d'être contorsionniste pour pratiquer le Yoga et absence totale d'esprit de compétition : chacun fait ce qu'il peut avec les moyens dont il dispose à l'instant présent.

Pas de tenue sophistiquée non plus : il vous suffit d'avoir des vêtements souples permettant l'aisance dans les mouvements.

Nos professeurs sont très attentifs et à l'écoute de chaque élève. Ainsi les postures proposées pendant une séance sont déclinées en plusieurs variantes et peuvent être adaptées spécifiquement à une personne en fonction des difficultés qu'elle rencontre fussent-elles passagères.

En plus des cours, nous organisons des Ateliers et/ou des conférences animés par des intervenants qualifiés portant sur des thèmes touchant à l'environnement du Yoga.

Au planning cette saison : trois « Ateliers de Sabine » riches d'enseignements qui permettent de démystifier la discipline encore mal connue qu'est le Yoga.
Chaque atelier se déroule en deux temps : un exposé/débat pour la partie théorique, une mini séance pour l'application pratique. Un premier atelier intitulé « Yoga des Huit Membres » s'est déroulé le samedi 21 novembre 2009 à la Salle polyvalente de Berchères et a captivé un auditoire de 37 participants. Un second atelier « Yoga et techniques respiratoires » est prévu pour le courant du premier trimestre 2010 et un troisième dont le thème est encore à l'étude se tiendra courant du second trimestre 2010.

Une bibliothèque riche de plus de 300 ouvrages est également mise à la disposition des adhérents.

Quel que soit votre âge ou votre condition physique, si vous êtes intéressé(e) ou tout simplement curieux(se), n'hésitez pas à nous rejoindre.
Nous vous proposons de participer à 2 séances gratuites, sans engagement de votre part.

**Soulignons que l'adhésion peut avoir lieu à n'importe quel moment de l'année et qu'elle donne accès à autant de cours que l'on souhaite dans les différents lieux proposés sans supplément de coût.**

Renseignements : Philippe MONREAL
Président
02 37 65 96 63

Nicole AGUILLON
Secrétaire
02 37 41 97 63