

Forte de plus de 25 années d'expérience, l'Association Yoga et Détente propose à ses adhérents des cours de HATHA YOGA dans la tradition indienne, animés par deux professeurs diplômés dont la compétence appréciée des adhérents n'est plus à démontrer : Mmes Sabine BARON et Agnès DEMANGEOT.

Ces cours ont lieu de mi-Septembre à fin Juin, chaque semaine du lundi au vendredi, sauf pendant les congés scolaires de Toussaint, Noël, Février, Pâques et les jours fériés.

**A Ezy**, le cours mis en place en Janvier 2008 le **lundi matin de 10h00 à 11h00 à l'Espace Culturel et Sportif** a dès son ouverture suscité un vif intérêt et son succès depuis lors va sans cesse grandissant.



Remercions au passage la Municipalité qui a bien voulu nous réserver un créneau dans l'occupation de la salle que nous partageons avec la section de Gymnastique à l'Espace Culturel et sans l'appui de laquelle ce projet n'aurait pu voir le jour.

Actuellement plus d'une vingtaine de personnes se retrouvent chaque lundi matin sur les tapis pour pratiquer leur séance de Yoga sous la vigilance de Mme Sabine BARON, dans une ambiance sympathique et détendue.

D'autres cours ont lieu également le lundi à Berchères et Bû, le mercredi à Anet, le jeudi à Saussay et le vendredi à Berchères.

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 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.

« **Le Yoga**, par un travail sur le **corps**, la **respiration** et le **mental**, peut améliorer notre qualité de vie tant sur le plan physique qu'émotif.

**Le corps** : Les postures de yoga renforcent et assouplissent le corps aidant ainsi à soulager certaines tensions telles que les maux de dos.

Par des postures douces et accessibles, on réussit à progresser à un rythme lent et prudent.

On améliore ainsi sa santé ou sa forme physique.

**La respiration** : le fait de ralentir et d'approfondir la respiration accroît la capacité de gérer le stress.

La souplesse physique, la détente mentale, la concentration passent généralement par la prise de conscience du souffle et de son contrôle progressif.

**Le mental** : les moments d'intériorisation permettent d'améliorer la concentration. »

En plus des cours, une bibliothèque riche de plus de 300 ouvrages est également mise à la disposition des adhérents. Nous organisons ponctuellement des ateliers et des conférences animées par des intervenants qualifiés sur des thèmes touchant à l'environnement du Yoga, des animations telles que « galette des rois » et sortie de fin d'année. Ainsi les trois dernières saisons se sont clôturées respectivement par un dîner au Moulin d'Ivry, un déjeuner-croisière à bord du Guillaume le Conquérant sur la Seine et une journée au Château de Vaux-le-Vicomte.

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.

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.**

Contacts :

Philippe MONREAL  
Président  
02 37 65 96 63

Nicole AGUILLON  
Secrétaire  
02 37 41 97 63