

## Quel Yoga ?

Une recherche de la détente  
Par des exercices de contraction/décontraction  
En utilisant le souffle et la pensée.

Des exercices d'étirement,  
D'assouplissement  
Et de tonification des muscles.

Un travail sur le souffle et la respiration.

Des mouvements simples faits avec lenteur.

Dans la mesure du possible et progressivement,  
Des positions immobiles  
Accompagnées par un travail  
de respiration et de concentration.

Une attention constante aux sensations.

Une sensibilisation à la circulation de l'énergie.

## Association « Yoga pour Tous »



4 rue Baudri de Bourgueil  
35200 Rennes

Tel : 06.50.90.08.36

Mail : [Yoga.PourTous@gmx.fr](mailto:Yoga.PourTous@gmx.fr)

<https://yogapourtous35.wordpress.com>

**Les cours de yoga s'adressent en priorité aux personnes  
disposant de faibles revenus.**

### Pourquoi faire du yoga ?

Pour se détendre  
Entretenir son corps, l'assouplir  
Rester en bonne santé ou retrouver la santé  
Apprendre à connaître son corps et à mieux se connaître  
Mieux se maîtriser  
Etre plus centré  
Avoir les pieds sur terre  
Avoir confiance en soi

**Tout simplement pour se sentir bien, se faire plaisir.**

*Le yoga n'est pas fait pour soigner mais, dans de nombreux cas, il peut  
être une aide précieuse pour retrouver le chemin de la santé*

## **TROIS COURS HEBDOMADAIRES**

Les enseignantes sont diplômées ou en cours de formation de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

L'adhésion à l'association est de 5 euros. Ajouter 1 euro par membre de la famille supplémentaire.

Les tarifs dépendent des ressources : entre 2 et 6 euros pour un cours.

### **Lundi 18h15 à 19h30**

Maison de quartier de Villejean

2 rue de Bourgogne

Métro Kennedy

Cours animé par Annick Maria Ménard

**06.84.50.23.57**

### **Mercredi 18h30 à 19h45**

Pôle associatif de Maurepas  
(ancienne maison de quartier)

32 rue de la Marbaudais

Bus n° 5 et 9

Cours animé par Brigitte Lecat

**06.50.90.08.36**

### **Jeudi 18h15 à 19h30**

La Canopée

Rue Simone Veil

35380 Plélan-Le-Grand

Cours animé par Laure Riffaud

**07.83.14.35.95**

Il est important de téléphoner à l'enseignante pour être accueilli au cours hebdomadaire pour la première fois.

L'adhésion à l'association permet de suivre tous les cours mais vous devez prévenir l'enseignante concernée.