

Le Yoga est une science complète de la vie qui englobe le corps, le mental et le spirituel.

Il trouve son origine en Inde où il fut transmis de maître à disciple pendant des milliers d'années. Le Yoga est arrivé tardivement dans les années 1900 en Occident où depuis, il ne cesse de se développer.

La pratique du yoga inclut des exercices physiques et respiratoires, avec les postures « *āsana* » et la discipline du souffle « *prānā-yāma* », qui améliorent sa capacité à se recentrer, à être présent à soi-même, dans une attention consciente. Elle permet un travail sur le mental avec l'éducation de l'attention pour développer la stabilité de l'esprit et accéder à la concentration soutenue conduisant à l'état méditatif.

« **Le Yoga conduit à l'arrêt des perturbations du mental** »

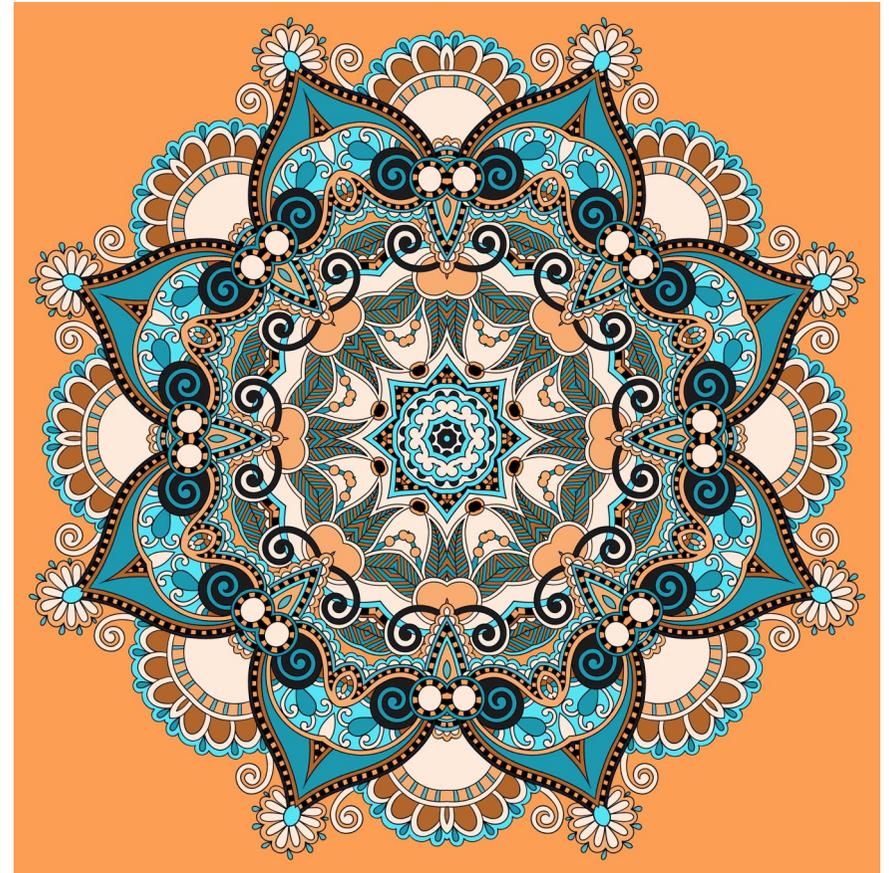
« **Alors se révèle notre Centre établi en lui-même** »

**Patanjali Yogas Sutras 1.2 & 1.3**



## Cours de Yoga

### Cours-de-Monségur



**yogasegur@orange.fr – 06 87 87 37 84**

**www.yoga-entre2mers.fr**

Impr. par CA Aquitaine - 434 651 246 RCS Bordeaux

# L'association

**Yoga Ségur** est une association Loi de 1901 créée en 2010 avec pour objectif de promouvoir l'étude du Yoga. Elle propose des cours collectifs de yoga pour adultes qui ont lieu à Cours-de-Monségur dans l'Entre-deux-Mers, en Sud-Gironde (33).



Les cours dans la salle de Cours-de-Monségur.



# L'enseignement

Les cours sont dispensés par une enseignante titulaire de la **Fédération Nationale des Enseignants de Yoga** formée par l'Ecole Française de Yoga.

L'EFY délivre sur 4 ans et 600 heures un enseignement conforme au programme adopté par l'Union Européenne de Yoga.



**Christine Réglat, enseignante de Yoga**

Cet enseignement est accessible à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique, et ouvert aux débutants. Il permet, par la pratique des postures et par le développement de la faculté d'attention, d'entrer en relation avec soi et les autres, de trouver son propre équilibre, de cheminer vers un état d'harmonie et d'unité intérieure.

# Horaires & Tarifs

## Horaires

### **COURS-DE-MONSEGUR**

Salle des Fêtes, place de la Mairie

**Mardi 9h15**

**Mardi 19h15**

*Durée des séances 1h15*

*Les cours suivent le calendrier scolaire de septembre à juin*

## Tarifs

### **ADHESION 31€**

#### **3 FORMULES :**

##### **Abonnement annuel**

240€/an (facilités de paiement)

ou

##### **Abonnement trimestriel simple**

95€/trimestre

ou

##### **Forfait 10 séances**

120€/carte (valable 1 an de septembre à juin, renouvelable)

*Régler par chèque à l'ordre de « Yoga Ségur » séparément l'adhésion et la formule choisie*

### **Possibilité de cours individuels**

Se renseigner auprès de l'enseignante