

**YOGA ADULTES – CULTURE, FÊTES ET SPORTS**

Discipline millénaire, le yoga propose une pratique très complète accessible à tous où l'on recherche l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit.

La séance est unique et adaptée en fonction de ce qui « est » dans l'instant et en même temps structurée par des propositions de postures (Asana) et d'enchaînements qui respectent et recherchent l'équilibre entre tonicité et souplesse. Puis vient un temps de relaxation et des techniques de respiration (pranayama) amenant naturellement vers la méditation.

Le fil conducteur de la séance est avant tout la mise en place d'une respiration consciente, alors peu à peu le pratiquant est amené à découvrir un espace et une dimension intérieure de plus en plus calme, claire et profonde.

Par la pratique juste des postures portée par le souffle, le cours de yoga est un moment privilégié pour quitter l'agitation et retrouver harmonie et énergie.

Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique du yoga.

L'animatrice :

Catherine ATZENHOFFER

06 20 30 06 25

Catherine.atzenhoffer@gmail.com

Le format du cours (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours) :

Cours collectif de 1h15 minutes.

Les horaires :

Lundi : 18h00 – 19h15

Lieu :

Grande salle du rez de chaussée

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Forfait de 10 cours

Résidents sur Gometz la Ville

195€

Non-résidents sur Gometz la Ville

205€

**Adhésion à Culture, Fêtes et Sports**

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.



La méditation de pleine conscience (Mindfulness) consiste à vivre l'instant présent, à diriger son attention sur ce qui se passe en soi (la respiration, les sensations corporelles, le flot incessant des pensées) mais aussi autour de soi (sons, odeurs...) simplement en observant, sans jugement de valeur, sans rien attendre et avec bienveillance. Ressasser le passé ou s'angoisser pour le futur, ne fait que renforcer notre mal-être et nous fait passer à coté de bons moments de notre vie.

En développant notre conscience, notre attention au moment présent, nous apprenons à ne plus être dans le « faire », dans la pensée, mais au contraire à « être », à ressentir, à accepter. Avec une pratique régulière, la méditation entraîne de nombreux bienfaits, tant au niveau physique que mental. Elle réduit le stress, l'anxiété, la rumination mentale, la réactivité émotionnelle. Elle améliore le sommeil, apaise l'esprit et permet de trouver un équilibre intérieur. Elle apporte la sérénité et une paix intérieure profonde. Elle favorise l'épanouissement personnel et permet de profiter pleinement de chaque instant qu'offre la vie.

La méditation de pleine conscience se pratique assis, allongé ou en marchant. Elle peut être utilisée par tous comme une approche favorisant le bien-être et la santé.

Méditer c'est faire l'apprentissage de la sérénité.



Il est nécessaire de fournir un certificat médical d'aptitude à la pratique de la méditation.

L'animatrice :

Mado

06 14 61 98 74

Pleineconscience.dourdan@gmail.com

Le format du cours :

Cours collectif de 60 minutes (sous réserve d'un minimum de 10 inscrits par cours) :

Les horaires :

Vendredi : 18h00 – 19h00

Lieu :

Foyer rural : Grande salle du RDC

Les tarifs (en plus de l'adhésion à Culture, Fêtes et Sports) :

Résidents sur Gometz la Ville

175€

Non-résidents sur Gometz la Ville

195€

Adhésion à Culture, Fêtes et Sports

Tous les résidents de Gometz la Ville, comme les non-résidents peuvent adhérer à Culture, Fêtes et Sports, moyennant le versement d'une adhésion de 10€ pour les adultes, 5€ pour les étudiants.