

# Cours de yoga et Relaxation à Moutiers les Mauxfaits

Françoise Bau, professeur de yoga diplômée du centre international Sivananda et au C.E.P.Y de Saintes auprès de XUYEN, suit de nombreuses formations. Elle enseigne le yoga et la relaxation depuis 27 ans.

"Après des études universitaires, je rencontre Xuyen qui deviendra mon enseignant de YOGA. Très sensibilisée au Yoga de l'énergie et à la compréhension du système des méridiens (Enseignante et praticienne de shiatsu FFST), ma ligne de recherche me mène à vivre le yoga comme une voie de construction profonde depuis 35ans."

Le Yoga est une discipline millénaire, médicalement reconnue. Elle apporte de nombreux bienfaits tant physiques que psychologiques.

Nous agissons grâce à une pratique régulière, sur différents plans, que ce soit physique, mental, émotionnel ou énergétique.

La stimulation de notre énergie vitale développe nos facultés mentales et favorise notre concentration. Le contrôle du souffle est un véritable élixir de vie constamment à notre disposition.

La pratique du Yoga est une formation permanente.

Les cours de yoga permettent à chaque pratiquant d'évoluer graduellement grâce à l'utilisation de toutes les facultés de l'être :  
le corps, le souffle, les attitudes mentales, les sons, la concentration, la méditation.

A travers différentes techniques, corporelles, respiratoires,  
nous apprenons à relaxer notre être profond,

car la dispersion mentale nous éloigne de notre axe et entraîne la faiblesse du système nerveux.

Le yoga nous aide à maintenir une bonne vitalité à tout âge...à chacun son propre rythme.

Il n'existe aucune contre-indication à cette pratique et aucune qualité physique n'est requise.

Les cours sont accessibles à tous et à toutes, y compris enfants, adolescents, femmes enceintes et personnes âgées.

**Venez apprendre à respirer, à vous relaxer !**

Les cours ont lieu à la Maison des Associations :

Le mercredi soir de 18h15 à 19h30

Le jeudi soir de 19h15 à 20h30

**Reprise des cours le mercredi et jeudi à partir de mi-septembre 2021**

## **Renseignements :**

**Madame Bau Françoise**, professeur de yoga [francoise.bau@orange.fr](mailto:francoise.bau@orange.fr)

Tél : 02 51 97 44 49 ou 06 87 57 57 21

**Madame Armelle Commaillau**, présidente de l'association « **AGYR** » [ganeshyoga@gmail.com](mailto:ganeshyoga@gmail.com)

Tél : 06.19.85.18.71

**Monsieur Jacques Bisiaux**, Vice-président

**Madame Diane Merlet**, secrétaire

**Madame Marilyn Candelon**, trésorière