



COMIGNE COURS DE GYM

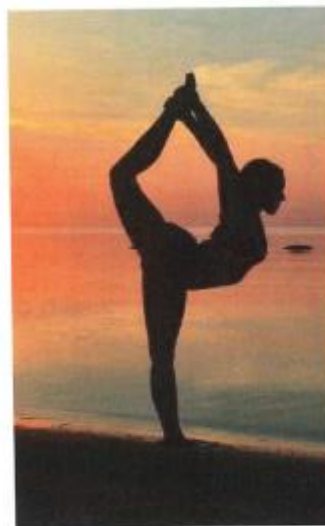
Lundi de 19h à 20h (cardio)
Mercredi de 19h30 à 20h30 (stretching)
- FOYER DE COMIGNE -

Joëlle FERRER
Professeur de Gym
et enseignante de Yoga

Les cours sont mixtes et accessibles à tous.
Joëlle adapte les cours en fonction
des possibilités de chacun.

Essayer, c'est l'adopter !

Inscriptions dès à présent au
06 87 49 28 32



COMIGNE COURS DE YOGA

LE LUNDI DE 20H15 À 21H30
(FOYER DE COMIGNE)



JOËLLE FERRER
ENSEIGNANTE DE YOGA

Professeur de yoga formée au centre international Sivarama de Yoga Vedanta, j'ai suivi les enseignements traditionnels indiens basés sur les 4 voies du Yoga: Karma-Yoga, Shakti-Yoga, Jnana-Yoga, Raja-Yoga. J'enseigne plus spécifiquement le Hata-Yoga. Je suis également praticienne de Reiki et bio-énergéticienne. Le sport, la danse, le Tai-chi, le qi gong, le stretching et le yoga m'ont amenée vers une compréhension de ma véritable nature et de ma relation avec l'Univers: vivre dans la pleine conscience, le bonheur et l'amour de soi et donc de l'autre démontrent mon engagement comme enseignante et praticienne pour la santé et le bien être.



ENSEIGNEMENT DU YOGA

Le Yoga est un enseignement oral qui trouve son origine en Inde. Les premières traces archéologiques datent de 3000 ans avant JC. Les 1er textes écrits sont les Vedas: 2500 ans avant JC, et le premier livre, le traité des Yoga-Sutras: 200 ans avant JC. Le mot yoga vient de la racine sanscrite YUJ qui signifie unir, lier, réunir: union de l'esprit individuel avec l'esprit universel. Le yoga donne des outils pour parvenir à cette union, il permet le développement et la transformation personnelle qui englobe le corps, le mental et l'esprit.

Inscriptions dès à présent au
06 87 49 28 32

LE YOGA DANS VOTRE VIE

Tout le monde peut pratiquer le Yoga. Les postures assouplissent et tonifient le corps: muscles, tendons, articulations, colonne vertébrale. Elles agissent sur la structure et les organes, nerfs, glandes, circulation. Les exercices de respiration revitalisent le corps, aident à contrôler le mental et les émotions, et apportent sérénité et force. La pensée positive et la méditation augmentent le discernement et la clarté dans votre vie. La pratique régulière amène une compréhension de votre propre nature et de vos besoins de vivre en harmonie avec vous-même et votre environnement.