



YOGA

cours collectifs
viniyoga

Postures
Relaxation
Respiration

LUNDI

Bevenais - 10h15 - 11h30

Salle *Chartreuse* - 108 rue de la Charrière

VaLencogne - 18h45 - 20h

Salle de motricité - Association *Tout un art*

MARDI

Biol - 9h - 10h15

Salle socio éducative - Stade Robert Poulet

Blandin - 18h30 - 19h45

Salle des fêtes

MERCREDI

Chabons - 10h - 11h15*

Union Chabonnaise - Salle post'halles

** séance spécifique ATOUT FORM en lien avec la FSCF dans le cadre d'un programme santé.*

Bevenais - 17h15 - 18h30

Salle *Chartreuse* 108 rue de la charrière

Biol - 19h - 20h15

Salle socio éducative stade Robert Poulet

JEUDI

Virieu - 9h - 10h15

Ancienne mairie - 150 rue du château

Le Grand Lemps - 17h30 - 18h45

Centre social 1^{er} étage - Union Chabonnaise

Torchefelon - 19h15 - 20h30

Salle polyvalente les *Charmilles*

Sylvie Gonzales

06 33 01 51 92

contact@sylvieyoga.fr

www.sylvieyoga.fr



Namasté,

Je suis Sylvie Gonzales, professeur de yoga et infirmière.

Je vous propose un enseignement adapté, dans le respect de la tradition, accessible à tous, quel que soit votre âge ou votre condition physique, à travers la pratique de viniyoga.

Cette discipline amène un vrai équilibre, un bien être, car elle fait travailler aussi bien l'ensemble du corps en l'assouplissant et en renforçant le tonus musculaire, que le psychisme. En utilisant tout votre potentiel par la pratique du yoga, vous réaliserez votre vraie nature.

Que votre motivation s'oriente vers la culture du physique, le bien-être, le maintien en santé, l'éveil etc.. je vous attends nombreux sur les tapis.

Début des cours le 10 septembre 2018

Première séance offerte.