

## Un Yoga D'union à l'Énergie-Vie ouvert à tous

La pratique dans les cours hebdomadaires d'une durée de 1h30 à 1h45 développe :

*Une détente progressive du système nerveux et un apaisement mental vers une présence centrée, reliée à la profondeur de soi :*

*Des enchaînements dynamiques, fluides, de postures, de respirations, de détentes profondes, d'exercices de centrations, de mudras (gestes) permettent de lâcher des tensions musculaires, articulaires pour que l'énergie vitale circule plus librement.*

*La vitalité essentielle, psychique et physique :*

*La respiration joue un rôle fondamental. C'est elle, qui en se libérant, ouvre les espaces corporels et permet des exercices plus enlevés, sans effort.*

*La concentration, la présence à soi :*

*Des pratiques progressives de concentrations développant « le regard intérieur », la perception au-delà des apparences, l'aptitude au silence, invitation à la Méditation.*

*Cet enseignement propose une expérience, toujours plus personnelle vers plus de conscience et d'ouverture à soi, à l'autre, à la vie.*

### Horaires des cours YOGA

#### hebdomadaires

#### **OBERHASLACH :**

**Mairie, 22 rue du Nideck  
67280 Oberhaslach**

#### LUNDI

9h30 à 11h pour anciens

#### MARDI

9h30 à 11h pour débutants (si demande)

17h30 à 18h15 Méditation pour tous (Nouveau )

18h30 à 20 h pour tous niveaux

#### MERCREDI

9h30 à 11h pour tous niveaux

18h15 à 19h 45 pour anciens

#### **ROSENWILLER :**

**Salle Communale en face de la Mairie  
67560 Rosenwiller**

#### LUNDI

17h00 à 17h45 Méditation pour tous

18h00 à 19h30 pour tous niveaux

19h45 à 21h15 pour premier niveau

#### Tarifs :

**Cotisation annuelle 16 €**

#### **Cours**

Forfait annuel (30 cours sur 3 trimestres)  
(Possibilité en 3 chèques) \_\_\_\_\_ 330 €

**Atelier de 4h** \_\_\_\_\_ 45 €

**Atelier d'une journée** \_\_\_\_\_ 80 €

**Séance Individuelle de 2H** \_\_\_\_\_ 60 €

(Pour un travail Individuel)

#### Renseignements et inscriptions auprès de l'enseignante.

**Mady Schneiders-Jacquemin**

06 82 39 40 99 madyschneiders@orange.fr

Facebook : Association Yoga pour tous



## Yoga pour Tous

#### Siège social :

**22 rue du Nideck 67280 OBERHASLACH**  
madyschneiders@orange.fr

#### Reprise des cours

A partir du 11 septembre dans les deux villages .

**Débutants :** Un cours d'essai gratuit pendant le mois de septembre. Pour le reste de l'année : cours d'essai 15€.

**Le travail individuel est accompagné tout au long de l'année pour les personnes qui en font la demande, sur rendez-vous.**

**Proposition d'atelier d'une demi-journée, d'une journée sur Niederhaslach.**

**Stages de 3 - 4 jours possibles, en synergie avec d'autres enseignants dans le cadre du Yoga d'Inspiration Tibétaine, au cours de l'année (se renseigner auprès de l'enseignante).**

\_\_\_\_\_ Pour une pratique régulière \_\_\_\_\_

Cours collectifs hebdomadaires

Le nombre de participants est limité par cours. De 6 à 8 personnes pour permettre un suivi personnel.

Un cours d'essai proposé aux personnes qui s'inscrivent en cours d'année à 15 euros.

Proposition d'Ateliers sur une demi-journée ou une journée pour un approfondissement du travail énergétique sur un thème spécifique.

*Prévoir pour la pratique une tenue souple et chaude.*

*Matériel à apporter: une couverture, un coussin de Yoga, un drap pour respect des règles d'hygiène.*

*Pendant les vacances scolaires les cours peuvent être dispensés (voir programme).*

*Les dates des cours du trimestre sont données en début de chaque trimestre, à raison de 10 cours par trimestre.*



Yoga pour  
Tous



Yoga pour  
Tous

*Propose ses cours*

Yoga  
D'inspiration  
Tibétaine

YOGA D'ÉVEIL ET D'UNION A  
L'ÉNERGIE VIE

*La régularité dans la pratique est  
essentielle*

2023 – 2024

À la Mairie

22 rue du Nideck 67280 Oberhaslach



A la Salle Communale en face de la Mairie,  
67560 ROSENWILLER