

# YOGA et MEDITATION

## Saison 2022-2023

**Reprise des cours** avec l'association Yoga Asana à Montrodât à partir du **15 septembre 2022 (salle polyvalente).**

**Les cours ont lieu le JEUDI :**

- de 17h30 à 17h55 : MEDITATION
- de 18h00 à 19h00 : YOGA

Le yoga est une discipline millénaire originaire de l'Inde. Les techniques empruntées par celui-ci permettent avant tout d'apaiser et de stabiliser le mental. Dans la pratique, nous agissons sur notre constitution physique, émotionnelle et mentale, en utilisant des postures dites « asana » ou postures de yoga. La respiration est également utilisée pour stimuler et accroître le niveau énergétique, ce que l'on nomme le « pranayama ». Afin de maintenir et de confirmer le recentrage éprouvé au cours de la pratique, nos séances se terminent souvent par une assiste immobile de quelques minutes. Aussi, nous proposons une séance de méditation d'une demi-heure.

L'enseignant Roland CROZAT est diplômé de plusieurs écoles traditionnelles de yoga, ainsi qu'en yogathérapie. Par ailleurs, il s'est formé à l'anatomie pour le mouvement, méthode mise au point par la kinésithérapeute Blandine CALAIS-GERMAIN.

Tarif : 1 cours de yoga par semaine 215 € (adhésion de 10 € comprise)  
1 cour de yoga + méditation 230 € (adhésion de 10 € comprise)

Possibilité de cotisation au trimestre. Tarif réduit pour les étudiants, RSA....

Contact : 06 51 11 69 46 – 04 66 49 26 23 – rolandcoursyoga@gmail.com  
Site : [www.yoga-asana.fr](http://www.yoga-asana.fr)