

Cours hebdomadaires à **Rieumes** :

Deux cours ont lieu dans les locaux de l'AJH (Association Jeunes Handicapés), route de Lautignac à Rieumes,

Cette année, Claudine Seynaeve donnera le cours du mercredi de 18 h à 19h30 et Michèle celui de 19h30 à 21h.

La pratique du Yoga s'adresse à tous ; elle comprend postures, respiration, relaxation, méditation.

On y apprend à se détendre, à épanouir sa respiration et à retrouver son corps dans le bien-être ; les gestes et postures ne sont jamais forcés, mais toujours pratiqués dans la plus grande attention à ses propres possibilités : une telle attitude d'écoute et de respect développe une grande qualité de présence où s'apaise l'agitation intérieure.

Cette paix, cette clarté de l'esprit débouchent peu à peu sur une vie plus juste, équilibrée, où s'établissent confiance, santé et joie de vivre.

Renseignements et inscriptions : [par mail ici](#)

Tarif : engagement à l'année : 276 €/année payables en septembre ou en début de trimestres : 117 €/ 97 €/ 62 € ou engagement pour un trimestre : 115 € le 1er, 95 € le 2ème et le 3ème).

Cours de YOGA DU SON à Muret le vendredi midi, à l'Association Dorémifasoleil, 30 rue Jean Jaurès, **de 12h45 à 14h.**

Le yoga du son utilise la vibration sonore de notre voix dans les mantras et la modulation des voyelles. Il stimule et harmonise les centres et circuits d'énergie, facilite le lâcher-prise mental, dénoue mémoires et blocages émotionnels, conduit jusqu'au silence vibrant, à l'espace de la méditation, de la joie...□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

La vibration du groupe démultiplie ses effets. Il est très différent du chant et ne recherche pas l'esthétique : aucun besoin de savoir chanter !

Tarif : engagement à l'année : 246 €/année payables en septembre ou en début de trimestres : 102 € /87 € /57 € ou engagement pour un trimestre : 102 € le premier, 87 € le 2ème et le 3ème



Michèle Lavedan donne également des cours tout public :

à **Cugnaux** : jeudi de 9h à 10h30, association Espace et Vie

à **Noé** : lundi de 14h15 à 15h45 et jeudi de 17h45 à 19h et de 19h15 à 20h30, association Gym Noé

à **Ramonville** : lundi de 19h30 à 21h, mardi de 9h30 à 11h : **yoga classique** ;

mardi de 12h30 à 13h30 : **cours de méditation**

et mardi 19h30 à 21h, **yoga du son**, association Vis-à-Vie