

Cours hebdomadaires à **Rieumes** :

Deux cours ont lieu dans les locaux de l'école maternelle de Rieumes, rue du Stade :

**avec Claudine Seynaeve mercredi de 18 h à 19h30 et avec Michèle 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 : 279 €/année payables en septembre ou en début de trimestres : 118 €/ 98 €/ 63 € ou engagement pour un trimestre : 118 € le 1er, 98 € le 2ème et le 3ème).

**Reprise des cours le mercredi 6 novembre 2019 après les vacances de Toussaint.**

**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 (27 cours cette année) : engagement à l'année : 230 €/année payables en septembre ou en début de trimestres : 100 € /80 € /50 €

ou engagement pour un trimestre : 100 € le premier, 80 € le 2ème et le 3ème

**Reprise des cours le vendredi 8 novembre 2019**



Michèle Lavedan donne également des cours tout public :

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

à **Noé** : lundi de 14h30 à 16h et jeudi de 19h 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