



## YOGA Bagneux

Horaires	Lieux	Professeurs
Lundi 13h - 14h	<b>Dojo Olivier Pierre Goin</b> 51 avenue Henri Barbusse	Corinne
Lundi 14h15 - 15h15		Catherine D
Lundi 19h15 - 20h45		Corinne
Mardi 18h30 - 20h	<b>Chalet des Découvertes</b> 37 rue des Blains	Catherine B
Jeudi 19h - 20h30		Armèle
Mercredi 19h30 - 21h	<b>Salle Pierre Cause</b> 14 rue Jean-Marín Naudin	Catherine D
Samedi 10h30 - 12h		Dojo Olivier Pierre Goin 51 avenue Henri Barbusse

Tarif annuel à partir de 160€ pour 1h ou 201€ pour 1h30 par semaine

**Saison 2024-2025**

Toutes les infos sur <https://www.combagneux.org/yoga>

### COURS D'ESSAI GRATUIT

sur demande par mail à : [yoga@combagneux.org](mailto:yoga@combagneux.org)

#### Inscription

auprès du **COMB** - 37 rue des Blains - 92220 Bagneux  
<http://www.combagneux.org/>

Le **Yoga**, issu de la tradition indienne, a pour but **d'harmoniser le corps et le mental** au travers de postures et de respirations conscientes qui mènent à **vivre pleinement le moment présent.**

**Nul besoin d'être souple** pour pratiquer le yoga, la tonicité et la souplesse du corps se développent au fil de la pratique et au rythme de chacun.

Peu à peu le corps se libère, les tensions se dénouent et **l'énergie** circule mieux.

Ainsi, le Yoga aide à **vivre en harmonie** avec soi-même, les autres et l'environnement extérieur.



Au fil de l'année, en plus des séances hebdomadaires, nous proposons **des ateliers à thème, des séances en plein air, un stage en province, etc.**

*Fais du bien à ton corps... pour que ton âme ait envie d'y rester.  
(Proverbe indien)*