C'EST NOUVEAU !

LE YOGA IYENGAR® arrive à Champagne



Créée en septembre 2023, l'association Vyana Yoga propose la pratique du yoga Iyengar®, une forme de Hatha Yoga fondée par B.K.S. Iyengar. Ce yoga met l'accent sur l'alignement du corps, l'équilibre, la précision et la durée des postures.

Grâce à des accessoires (briques, sangles, bolsters...), la pratique s'adapte à chacun, y compris aux personnes ayant des limitations physiques. Accessible à tous, il est reconnu pour ses bienfaits thérapeutiques.

Cours 2025/2026 : lundi de 18h15 à 19h30, salle annexe du Coulouvrier. Un cours d'essai gratuit est proposé.

Retrouvez-nous au forum des associations !

Présidente : Catherine Oliveres 06 72 82 33 31
Enseignante : Clarisse Salou 06 80 45 00 71

C'EST NOUVEAU !

Déroulez votre tapis pour un nouveau cours de YOGA VINYASA

Envie de souffler, de bouger, de vous recentrer après une semaine bien remplie ?



L'association **My Yoga Time** propose un cours adulte hebdomadaire de **Yoga Vinyasa** chaque **vendredi de 12h30 à 13h30,** Salle du Coulouvrier.

Un yoga dynamique et fluide, qui combine renforcement musculaire, mobilité fonctionnelle, respiration et méditation pour retrouver énergie, légèreté et équilibre.

Animées par Quitterie, professeure diplômée, les séances s'adressent à tous les niveaux et offrent un véritable moment de pause. Ici, pas de performance, mais une pratique dynamique et vivante, accessible et respectueuse du corps.

Offrez-vous un temps pour vous reconnecter, apaiser le mental, retrouver de l'énergie et de la fluidité.

Un cours d'essai gratuit, début des cours le 12/09
Inscription à l'année

quitterie@msn.com - 06 99 71 18 64

UN CLUB DE JU-JUTSU TRADITIONNEL ultra connecté !

C'est avec un immense plaisir que le bureau de l'association vous annonce la renaissance de la chaîne YouTube du club de WaJutsu.

En effet, rien de tel que ce media pour mettre à disposition de tous, les 2 films réalisés avec CINEAL dans le cadre de notre projet inter associatif de cette saison.

Vous pourrez ainsi découvrir la pratique de cet art martial qui combine les techniques de self défense à mains nues, avec armes et développe la maîtrise de soi au travers d'exercices spécifiques de postures et respiration.

Ce média s'ajoute aux canaux de communication déjà existants : Facebook, Instagram, site internet. Tous sont régulièrement mis à jour. Vous découvrirez les images du stage technique dédié à l'apprentissage des "Kyu Sho" (points sensibles et vitaux) de mars, ainsi que celles des Olympiades et du goûter de fin d'année qui ponctue la cérémonie de remise des grades de juin.

Au plaisir de vous rencontrer lors du forum des associations de septembre, nos adhérents ont de 5 à 82 ans... alors venez les rejoindre sur les tatamis !



Régis Devun
contact@jujutsu.asso.fr
jujutsu.asso.fr

Wa Jutsu Champagne au Mont d'Or

wajutsuchampagne

YouTube FR WaJutsu Champagne au Mont d'Or

Imprimé depuis Calameo.com