

Venez découvrir le Yoga

Qu'est-ce que le Yoga ?

Le yoga permet de travailler son corps en douceur, sans forcer ni se faire mal, en respectant les limites propres à chacun. Les cours s'appuient sur les 3 piliers du Hatha Yoga : les postures, la respiration et la relaxation qui s'influencent mutuellement. Les exercices s'adaptent à tout âge et condition physique.

Les bienfaits du yoga

Le yoga améliore la souplesse, la force musculaire, l'équilibre, le souffle, la concentration, le fonctionnement des organes, des glandes et du système immunitaire. Le yoga augmente le sentiment de bien-être et diminue le stress.

Animateurs

Anja & Jean-Yves

Contact

Mail : anja.quipor@free.fr

Tel fixe : 09 51 52 23 05

GSM : 07 49 35 99 87

Où ?

La salle de fête de la mairie de 24520 Saint-Sauveur de Bergerac.

Quand ?

Le lundi soir de 18h à 19h15 ou le jeudi matin de 10h à 11h15.

Quoi apporter ?

Mettez des vêtements amples et confortables. Apportez un tapis de yoga (ou de gym), de l'eau et une couverture.

Adhésion annuelle

180€ pour env. 40 cours de janvier à décembre avec une pause en juillet/août.

Info & Inscription 2026

► <https://nature-humaine.com>

♥ Séance découverte gratuite ♥

Nature Humaine est une association de type loi 1901 en cours de création. Nous proposerons des cours de Yoga & Relaxation à partir de janvier 2026.

