

Publié sur *Château-Thierry* (<https://www.chateau-thierry.fr>)

[Accueil](#) > Yog'Amis

Cours de yoga hebdomadaires pour adultes et ateliers semestriels.
Accessibles à tous même débutants

Horaires des cours collectifs (dispensés par Lucile Pommier) :

Centre Social La Rotonde - Salle LOUIS GOMEZ

- Lundi de 16h00 à 17h30

- Mardi de 18h30 à 20h00

- Vendredi de 9h00 à 10h00

Gymnase Adriaenssens - Petite salle d'activités diverses (SAD) :

- Mercredi 18h15 à 19h45

Ateliers semestriel avec apports théoriques (anatomie, philosophie etc.) et pratiques.

Saison 2023-2024 - "Le Mental en Yoga" dispensé par Michelle Renault

07/10/2023 - C'est quoi la finalité du yoga ?

09/12/2023 - C'est quoi le mental ?

06/01/2024 - Discipliner le mental : chapitre 1

03/02/2024 - Discipliner le mental : chapitre 2

(Ouverts aux non adhérents)

Type Viniyoga : « Ce n'est pas la personne qui doit s'adapter au yoga, mais le yoga qui doit être soigneusement ajusté à la personne ». École de pensée de yoga qui vise à ce que la personne s'approprie sa pratique, qui s'ajuste selon l'état de vie du pratiquant (âge, état physique et psychologique, capacité d'endurance, de mémoire etc.) et qui met l'accent sur l'harmonie entre le mouvement et le souffle.

Adresse :

1, avenue Wilson
02400 Château-Thierry

Courriel :

association.yogamis@gmail.com

Personne à contacter :

Lucile Pommier

Source URL:<https://www.chateau-thierry.fr/association/yogamis>