

Lannion, le 25 février 2025

YOGA – La colonne vertébrale dans tous ses états

La section Yoga de l'ASPTT-Lannion organise les 22 et 23 mars 2025 une rencontre sur le thème « *Yoga : La colonne vertébrale dans tous ses états* ». Elle sera animée par **Pascale AUDRY**, enseignante de yoga formée par l'Ecole Française de Yoga de Paris (www.indigo-yoga.fr)

« Le dos, et plus particulièrement la colonne vertébrale, porte une symbolique très forte au sein du corps humain. Elle est symbole de maintien, de protection, de soutien. C'est la clé de voute de notre corps. C'est elle qui nous rend fort, solide et droit. Pièce maîtresse de la charpente, elle est le lien entre la tête et le tronc.

Nous explorerons pendant ce stage les multiples capacités de cette articulation longue de 24 pièces pour faire évoluer notre pratique de yoga en souplesse et renforcements profonds. »

Ce stage, qui s'adresse à tout un chacun, pratiquant ou non le yoga, se déroulera :

- à la salle de danse n°1 de la **Maison des Sports à Park Nevez**, rue de la Madeleine à Lannion, le **samedi 22 mars 2025 de 15h15 à 18h45** ;
- au **Dojo de l'Asptt** (Michel Condom) à Lannion, le **dimanche 23 mars 2025 de 9h à 12h30**.

Pour la pratique, prévoir une tenue souple et chaude, type jogging, **un tapis** (sol dur à la Maison des Sports), **une couverture ou un plaid**, **un coussin** pour les postures assises ainsi que crayons et papier pour une éventuelle prise de notes.

Le coût du stage est de 45 € pour les membres de l'ASPTT-Yoga et de 55 € pour les autres personnes.

Bien que nos tarifs soient calculés au plus juste, un arrangement est possible en cas de difficultés financières.

Le bulletin d'inscription, ci-dessous, est à compléter et **à retourner si possible avant le jeudi 20 mars 2025** accompagné de son règlement à l'ordre de l'ASPTT à :

Jean-Pierre LE BOLLOC'H

39 avenue d'Alsace

22300 LANNION

Tél : 02 96 91 96 54

Possibilité de s'inscrire le jour même dans la limite des places disponibles.

PROGRAMME des 22 et 23 Mars 2025

Samedi 22 Mars	15h15 à 15h30 15h30 à 18h45	Accueil à la Salle de Danse N°1, Park Nevez Présentation Pratique du Yoga Echanges
Dimanche 23 Mars	9h à 9h15 9h15 à 12h30	Accueil au Dojo de l'Asptt M. Condom Pratique du yoga Partages/Echanges

Bulletin d'inscription pour les journées des 22 et 23 Mars 2025, à retourner à Jean-Pierre LE BOLLOC'H accompagné du règlement à l'ordre de l'ASPTT.

NOM, Prénom :

Adresse

.....

Tél et email

S'inscrit pour :	Membre de la section Yoga-ASPTT	AUTRE
22 et 23 Mars	45 €	55 €
Samedi 22 Mars seul	30 €	35 €
Dimanche 23 Mars seul	30 €	35 €