

Le yoga, multimillénaire, est originaire de l'Inde. Par la pratique de postures, de relaxations et la respiration, dans un état de détente et de concentration, avec conscience et respect des limites de son corps, il permet de mieux gérer le stress, de recouvrer le sommeil, d'améliorer la souplesse.

Le qi-gong, multiséculaire, est une part de la médecine traditionnelle chinoise. Par des mouvements simples, souples et lents, la respiration rythmée, la concentration de l'esprit, il permet la fluidité et la coordination des mouvements, l'amélioration de la souplesse et de l'équilibre, une meilleure gestion du stress et l'entretien de la santé.

Yoga :

26 horaires de cours par semaine

-[Yoga de la femme](#) ^[1]

-Yoga pour les adolescents

Création d'un cours de yoga le mercredi de 16h à 17h pour les adolescents (12 à 16 ans). Ouverture le 16 septembre 2020 dans notre salle : 113 rue de la République (angle avec la route d'Argenteuil). 114 € pour l'année. Le premier cours pourra être considéré comme un essai gratuit.

Qi gong :

3 créneaux par semaine

Temps forts :

Possibilité de participer à un stage de 3h le dimanche matin, un par mois en moyenne.

Où ? :

Salle de yoga

113 rue de la République

Courriel :

yoga.acsc95@outlook.fr ^[2]

Site internet :

[Site internet de l'association](#) ^[3]

Source URL:<https://www.ville-cormeilles95.fr/association/acsc-yoga-qi-gong>

Liens

^[1] <https://www.ville-cormeilles95.fr/association/acsc-yoga-de-la-femme> ^[2] <mailto:yoga.acsc95@outlook.fr> ^[3] <http://www.yoga-cormeilles.fr>