

Yogathérapie

Ateliers animés par **Alison Laclau**, yogathérapeute formée à l'Institut de Yoga Thérapie de Lionel Coudron. Ces séances s'adressent ainsi à tous ceux et toutes celles qui souhaitent une pratique du sport en douceur, leur permettant de développer leur capacité à lâcher-prise, à favoriser des sensations agréables dans le corps et le mental et à retrouver plus de sérénité.

Déroulement :

Ateliers de 2 heures. Les objectifs sont d'apaiser les tensions musculaires (douleurs dans le dos, le bassin...) mais également les sensations de fatigue ou d'oppression dues au stress.

**Les inscriptions seront gérées via HelloAsso par atelier.
12 places par séance.**

Dates :

- 1. Samedi 27 septembre 2025, Salle Picasso de 14H à 16H
Séance découverte gratuite dans le cadre de la journée Saint-Aubin pour demain, organisée par la Mairie
- 2. Dimanche 9 novembre 2025 Salle de la Mare de 10H à 12 H
- 3. Dimanche 7 décembre 2025 Salle Picasso de 10H à 12H
- 4. Dimanche 11 janvier 2026 Salle de la Mare de 10H à 12H
- 5. Dimanche 8 février 2026 Salle de la Mare de 10H à 12H
- 6. Dimanche 15 mars 2026 Salle de la Mare de 10H à 12H
- 7. Dimanche 7 juin 2026 Salle de la Mare de 10H à 12H

Les thèmes seront communiqués lors des inscriptions.

Tarifs : (5 € d'adhésion obligatoire à l'Ahsa)

Tarif extérieur **18€ la séance**

Tarif subventionné St Aubin **12€ la séance (1)**

(1) Concerne les habitants de St Aubin pour les 3 premières activités au sein des différentes associations