

# Newsletter d'automne

Le nouveau bureau de la section Yoga est heureux de vous annoncer la reprise des newsletters ! A chaque saison, elles vous informeront sur la section, les prochaines vacances, les ateliers à venir, etc... Une bonne occasion de recréer un lien entre adhérents, bureau et enseignantes. Si vous avez d'autres idées pour l'alimenter et la faire vivre, n'hésitez pas à en faire part à votre enseignante ou directement au bureau !

**Rappel, la section a changé d'adresse mail, pour tout contact : [usy.hathayoga@gmail.com](mailto:usy.hathayoga@gmail.com)**

## Planning des cours

Comme convenu lors de la dernière assemblée générale, **le planning des cours a été modifié** après les vacances de la Toussaint pour s'adapter au mieux aux besoins de la section.

Vous trouverez ci-dessous le récapitulatif des cours proposés cette année.

NB : Pendant le congé maternité de Stéphanie du 28 novembre au 19 janvier 2024 inclus, le cours du vendredi 18h15 ne sera pas assuré. Nathalie assurera le remplacement sur le créneau du mardi 18h15.

**Nous vous rappelons qu'en cas d'absence à un cours, vous pouvez contacter une autre enseignante pour rattraper votre cours !**

## Ateliers 23-24

Le premier atelier sur la phytothérapie s'est tenu le **samedi 25 novembre**. Les participants ont pu en apprendre davantage sur la préparation de leur système immunitaire au changement de saison et sont repartis avec un roll-on qui les accompagnera tout l'hiver au moindre coup de fatigue !

Merci à Ombeline Bordes, d'avoir accepté de revenir partager avec nous ses connaissances en naturopathie !

Le prochain atelier sur le **massage Amma assis avec Caroline Billebeau** aura lieu le **samedi 23 mars 2024**, les informations sont déjà disponibles sur le site internet !

## Cours Saison 2023-2024

Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	10h30 – 11h45 (Nathalie)		
	10h30 – 11h45 (Françoise)		
	12h00 – 13h15 (Françoise)	12h00 – 13h15 (Nathalie)	
18h15- 19h30 (Stéphanie)			18h15- 19h30 (Stéphanie)
	19h00 – 20h15 (Françoise)	19h45 – 21h00 (Nathalie)	

## Vacances de Noël

Le dernier cours avant les vacances aura lieu le **jeudi 21 décembre 2023**.

La reprise se fera le **mardi 9 janvier 2024**.

**Le bureau vous présente déjà ses meilleurs vœux et vous souhaite de bonnes fêtes de fin d'année !**