

Newsletter d'automne

Le bureau de la section est ravi de reprendre contact avec vous et de vous proposer cette année encore les newsletters de saison !

Elles sont l'occasion de souhaiter la bienvenue à tous les nouveaux adhérents, de vous tenir informés de l'actualité de la section, et de vous rappeler les dates importantes (vacances, reprises, atelier...)

Vos retours sont toujours les bienvenus pour alimenter les newsletters, ainsi que le site internet.

Rappel, la section a changé d'adresse mail, pour tout contact : usy.hathayoga@gmail.com

Retour sur le forum – planning et inscriptions

Le forum a permis l'inscription de nouveaux élèves, qui sont venus compléter les effectifs des cours. **La section compte désormais 90 adhérents et 8 cours !**

Le planning des cours reste donc inchangé cette année.

En cas d'absence à un cours, nous vous rappelons que vous pouvez contacter une autre enseignante pour rattraper votre cours. **Les cours étant bien remplis, veillez à prévenir un peu en avance pour vous assurer qu'il y aura bien de la place !**

Par ailleurs, nous vous rappelons que pour être validée, votre inscription doit contenir, le chèque de cotisation, la fiche d'inscription, ainsi que le questionnaire de santé QS- sport (disponible sur notre site internet) ou un certificat médical pour tous les nouveaux adhérents. Pensez à régulariser vos inscriptions au plus vite !

La pratique du Yoga en automne

La période de l'automne est le trait d'union entre la saison chaude et la saison froide. Synonyme d'un ralentissement des rythmes de la nature, d'un climat qui oscille entre l'été indien et l'humidité, du pluvieux au venteux, elle nous demande une grande faculté d'adaptation.

Une séance de Yoga en Automne va proposer un ancrage avec les postures debout, équilibre ou triangle, pour emmagasiner de la chaleur et installer progressivement un petit plus d'intériorité pour l'hiver. Quand la posture est stable, le mental peut s'apaiser.

Des postures pour alléger les jambes, demi-pont, table, chandelle, font suite aux postures dynamiques de l'été et préparent les postures de repli de l'hiver.

Le pratiquant débutant est le bienvenu et permet à l'enseignant de revisiter certains détails pour rendre à la posture sa réelle signification : la stabilité dans un espace heureux.

Les techniques respiratoires faciliteront la fluidité et la cadence respiratoire perdue pendant les vacances pour donner une qualité d'être, grâce à une petite musique respiratoire confidentielle et intime.

Une pratique stable et agréable pour vivre un bel Automne.

Vacances de la Toussaint et vacances de Noël

La reprise des cours aura lieu le mardi 5 novembre.

Les vacances de Noël débiteront après le dernier cours **du vendredi 20 décembre 2024.**