

ASSEMBLEE GENERALE 2026

L'assemblée générale de la section s'est tenue le 5 juin en présence de 21 adhérents, merci aux personnes qui ont fourni leur pouvoir.

Après l'approbation des rapports moral et financier, l'élection du bureau a eu lieu. Nous avons le plaisir d'accueillir deux nouveaux membres : Véronique Goulet qui assurera le poste de vice-présidente et Pascal Bouthémy, celui de Président. Solange Lanthier conserve son poste de trésorière, Bernadette Fric son poste de secrétaire, Christiane Herbelles et Brigitte Joly-Cambier restent au bureau pour épauler les nouveaux présidents. Le CR sera bientôt sur le site, rubrique Actualités



L'AG s'est terminée de façon festive autour d'un pot pour célébrer les 40 ans de la section et déguster son gâteau d'anniversaire.

INSCRIPTION

Lors de l'AG une légère augmentation de la cotisation de 5 € a été approuvée.

Vous pouvez désormais vous inscrire pour la saison 2026-2027,

avant la fin des cours le 26 juin et bénéficier d'une réduction de 5% :

- communes USY **219€**
- hors USY **247€**

Remettez **votre dossier complet** (Fiche inscription, questionnaire de santé et chèque) à votre professeur.

ou **au Forum des Associations à La Bonnette le 5 septembre** au tarif plein

- communes USY **230€**
- hors USY **260€**

Le tarif plein sera appliqué pour toute inscription après le 26 juin.

L'Eté est là... vive l'Eté et sa routine bien-être

Une belle année se termine, riche en moments de partage et en pratique à continuer pendant cette période estivale.

Profiter de la fluidité de la Salutation au Soleil pour réveiller le corps et l'esprit. De préférence tôt le matin, en harmonie avec la fraîcheur, une atmosphère calme et sereine aux premières heures de la journée et ainsi se préparer pour une journée pleine d'énergie.

Les ateliers Pranayama ont donné l'envie d'entretenir ce lien entre le corps et le mental par l'intermédiaire du Souffle. Quelques respirations en alternance des narines (Anuloma Viloma) ou encore la respiration rafraîchissante (Sheetali) aideront à maintenir une température corporelle équilibrée pendant l'été et à calmer le système nerveux.

Cultiver cet équilibre entre le faire et le simplement être ; être présent et profiter pleinement de chaque instant estival.

"La vie ne compte pas tant par sa longueur mais par sa largeur" (le philosophe Avicenne)

Que cet été vous soit riche en beaux moments !

Ateliers de Pranayama

Les cinq ateliers Pranayama très appréciés, seront renouvelés afin de continuer cette exploration du Souffle, un art du vivre mieux.

Ces ateliers conduisent progressivement les pratiquants vers une meilleure écoute du Souffle pour entretenir enthousiasme et énergie de vie au quotidien.

Inscriptions en début d'année auprès de Nathalie - dates 2026-2027 et témoignages prochainement sur le site de la section.

« Rythmer son souffle, c'est rythmer sa vie »

S'informer sur la section

Retrouvez les informations de la section (*Newsletters, CR AG, date reprise des cours, FAQ, bibliographie, actualités, contacts bureau et professeures, témoignages,...*) sur notre site <https://usy-hathayoga.com/>

Nous contacter

Par courriel : usy.hathayoga@gmail.com