

Newsletter d'Automne 2026

Le mot du Président.

Président de la section depuis juin 2026, je souhaite la bienvenue aux nouveaux adhérents. Je suis heureux de vous présenter la Newsletter d'Automne 2026. Celle-ci vous informe sur les actualités de la section, les ateliers à venir, les dates des vacances, ...

A chaque changement de saison, elle est une bonne occasion de maintenir le lien entre adhérents, bureau et enseignantes. Si vous avez des idées pour l'enrichir et la faire vivre, n'hésitez pas à en faire part à votre enseignante ou directement au bureau !

Pascal Bouthemy

Retour sur le forum et inscriptions

Lors du forum, nous avons accueilli de nouveaux élèves. **Il reste des places à certains cours** (mercredi 10h30, 12h et 19h).

Si vous connaissez des personnes intéressées par la pratique du yoga traditionnel, vous pouvez leur proposer de contacter la section pour un cours d'essai, **vous êtes notre meilleure publicité.**

Si vous n'avez pas encore validé votre adhésion, merci de nous transmettre rapidement vos règlement, fiche d'inscription et questionnaire de santé ou un certificat médical si vous êtes un nouvel adhérent.

USY

La secrétaire et vos enseignantes ont représenté notre section yoga à l'AG de l'USY le 26 septembre qui se réunissait pour élire un nouveau bureau.

L'USY représente 1400 adhérents répartis en 11 sections. Des volontaires se sont proposés pour représenter l'USY, le bureau sera désigné au prochain CoDir. L'aventure sportive continue !

Ateliers Pranayama 2026-2027

Le Pranayama est une pratique qui vise à réguler le flux d'énergie vitale (prana) à travers le corps pour avoir des effets profonds sur l'équilibre psychosomatique.

Laissez-vous guider par ces techniques respiratoires ancestrales qui complètent l'effet des postures.

En savoir plus : <https://usy-hathayoga.com/ateliers/>

Accueillir l'automne avec le Yoga

L'automne est une saison de transition, un moment où la nature change et nous invite à ralentir, à nous ancrer, physiquement et émotionnellement, pour traverser cette période en douceur.

L'automne, c'est la joie de se sentir débutant à nouveau, même après des années de pratique. S'étirer comme un chat, dégager le cou dans l'Arc, comme une tortue qui chercherait à croquer la dernière fraise, dilater les narines pour profiter de cet air mi chaud/mi frais. S'ancrer tel un Arbre qui n'a pas encore décidé de perdre ses feuilles.

Retrouver l'intelligence du corps pour réaccorder son instrument afin de le préparer à passer un bon hiver.

Respirez encore et encore pour aider à calmer l'esprit et réchauffer le corps.

En automne, cultivons la bienveillance pour une pratique en conscience

Vacances d'Automne

Dernier cours le vendredi 16 octobre

Reprise des cours le mardi 3 novembre

Vacances d'Hiver

Dernier cours le vendredi 18 décembre 2026

Reprise des cours mardi 5 janvier 2027

Contact

usy.hathayoga@gmail.com,

n'hésitez pas à nous envoyer un message pour confirmer votre adresse électronique

Site Web

<https://usy-hathayoga.com>