



Le Challenge de la Rentrée !!!
Inscrivez-vous sur le site ou scannez le QR Code pour tenter de gagner une séance de yoga !
Résultats le 25 Septembre

Enfin la reprise du sport !

Après cette épidémie, le confinement, le déconfinement et le virus toujours présent, nous ne savons plus où nous en sommes ! Heureusement, observer quelques règles de sécurité nous permet de reprendre nos activités dans les meilleures conditions :

- Il convient d'appliquer les gestes barrière.
 - Les rassemblements de plus de 10 personnes dans l'espace public ne peuvent être autorisés qu'avec un accord préfectoral. Il est cependant possible d'être plus de 10 dans un gymnase.
 - Le respect de la distanciation physique spécifique aux activités sportives est recommandé : 2m entre les pratiquants pour une activité dynamique (par exemple, le tennis, le yoga, le fitness), 10m pour une activité comme la course ou le vélo et 5m pour une activité à intensité modérée.
 - Les vestiaires collectifs sont fermés.
 - Sauf lors de la pratique du sport, le port du masque est obligatoire lorsque l'on circule dans les établissements (salles d'entraînement, gymnases...).
- Source Service-public.fr

Alors à vos tapis !



NOUVEAU !!! Les Stages de bien-être ! A NE PAS MANQUER !!!

Initiation Ashtanga

Le Yoga Ashtanga est une forme de Hatha yoga au sein duquel les postures sont accompagnées d'étirements - permettant de donner de l'énergie, de la force au corps - et de contractions - visant à accumuler le souffle vital dans les parties profondes des tissus du corps.



Notre initiation vous propose 10h de cours (soit 2h le dimanche sur 5 week-ends consécutifs) Pour apprendre les fondements de la discipline.

Yoga & Nutrition



Entre le confinement et le télétravail, nous sommes de plus en plus sédentaires et notre corps le ressent ! Ce stage vous permet de prendre 10h de cours (soit 2h le samedi sur 5 week-ends consécutifs) Pour reprendre de bonnes habitudes alimentaires et reconnecter votre corps et votre esprit.

Et toujours nos cours habituels...

à LA PETITE ROCKETTE, 125 rue du chemin vert 75011
Le jeudi de 20h30 à 22h

Ou

à LA PARENTHÈSE ENCHANTÉE, 56 Rue de Douai, 75009 Paris
Le jeudi de 9h30 à 10h45

Pour tout renseignement :

www.yoga-vie.fr

Virginie PÉPIN 06.72.84.34.87.

Virginie.pepin@nutridietadom.com