



Amicale de Genval



# Yoga

Enéo Genval offre la possibilité de pratiquer le yoga, discipline qui associe des bienfaits d'ordre physique, mental et émotionnel. De manière générale il peut être pratiqué par tous, sauf rares contre-indications spécifiques.

Les cours de yoga énéo sont particulièrement adaptés aux seniors car ils veillent à exclure des postures complexes. Nous offrons le choix entre deux cours distincts, yoga 'sur chaise' et yoga classique. Les deux cours, qui ont de nombreuses ressemblances sur les principes de base, sont conçus comme suit :

- Yoga sur une chaise en pratiquant des exercices doux, (1er cours)
- Yoga classique avec exercices au sol (2ème cours).
- les deux groupes travaillent aussi debout, sans exiger des efforts excessifs.

Les deux cours comportent également des exercices de respiration consciente et profonde, et des séances de relaxation.

La pratique régulière du yoga peut apporter de nombreux bienfaits :

- Une meilleure gestion du stress par des exercices de relaxation et méditation,
- Une meilleure oxygénation des cellules : les exercices de respiration permettent de chasser les toxines de l'organisme, et apporter un regain d'énergie,
- Une meilleure forme physique générale,
- Un pas vers un épanouissement dans la vie sociale en faisant une activité physique.

Les cours de yoga se donnent le jeudi matin au Mahiermont, 12 rue J.B. Stouffs à Genval.

- Yoga sur chaise de 9 h30 à 10 h30,
- Yoga classique de 10 h40 à 11 h40.

## Informations pratiques

### Coût:

25 € par trimestre.

### Horaire:

le jeudi matin au Mahiermont (12 rue J.B. Stouffs à 1332 Genval).

### Personnes de contact:

Eliane Tibaux ([tib.el@skynet.be](mailto:tib.el@skynet.be))

☎ 0497/19.88.15

Anne-Marie Robert ([amrobert@outlook.be](mailto:amrobert@outlook.be))

☎ 0472/26.51.85