

## L'activité Yoga est de retour à Beynat



Suite au départ en 2021 de Ghislaine Corbanie, il n'y avait plus d'activité yoga à Beynat. Cependant à partir du 10 janvier et si les conditions sanitaires le permettent, toutes celles et ceux qui le souhaitent, pourront de nouveau s'adonner à la pratique de cette activité « bien-être » qu'est le yoga

Les cours seront données à la salle multi-activités par Arthur Marconnier qui réside à Albignac depuis juillet. Ce néo-corrézien, originaire de Lyon donnait d'ailleurs des cours de Yoga à la Croix Rousse. Diplômé de l'Ecole Normale de Yoga de Boulogne, il enseigne depuis plus de 10 ans dans le cadre d'associations mais également en entreprises. Pour enseigner, il a d'ailleurs créé sa propre association : « Hastinapura »

Des séances d'essai gratuites vous sont proposées à Beynat le lundi 10 janvier à 19 h et/ou le jeudi 13 janvier à 11h. La séance dure environ une heure et se fait pieds nus ou en chaussettes.

Tarif : 180 € jusqu'à la fin du premier semestre (soit environ 9 € le cours)

Si vous êtes intéressé(e) merci de contacter le professeur Arthur Marconnier pour vous inscrire au 06 72 90 75 10 ou par mail : [arthurmarconnier@gmail.com](mailto:arthurmarconnier@gmail.com).

Une séance de Yoga est un temps de liberté. On se libère le temps de la pratique de toutes ses obligations, on marque un temps d'arrêt dans le grand jeu de sa vie. La pratique n'est pas passive : on va stimuler le corps, la concentration, le système nerveux, l'équilibre... Les bienfaits seront multiples sur le plan physique et mental. Tout le monde peut pratiquer le yoga. Chacun est amené à écouter ses limitations, passagères ou plus durables. L'exigence de la pratique ne porte pas sur l'aspect physique mais sur l'état d'attention : le physique n'est qu'un moyen pour stimuler la conscience qui englobe... tout !

### **Conseils préalables**

Venir 5 à 10mn avant le début de la séance pour avoir le temps de se changer

Prévoir un tapis de sol ou une serviette, et une tenue confortable et ample de couleur claire de préférence en évitant les vêtements moulants. Vous pouvez aussi amener une couverture pour la fin de séance méditative.

S'abstenir de fumer une demi-heure avant et après la séance