

## L'association Yoga marche fête ses 10 ans le samedi 17 septembre à la Plèche à Duran

C'est le moment de venir assister à l'assemblée générale qui se déroulera de 8 h 30 à 9 h 15 et de participer ensuite à une approche du yoga



L'association Yoga marche fête ses 10 ans le samedi 17 septembre à la Plèche à Duran

C'est en décembre 2006 qu'un groupe d'amies se décidèrent de créer l'association, Yoga Marche. Parmi ces dernières, Elisabeth Vincent, diplômée de l'Institut Français de Yoga, a été forcément sollicitée pour organiser des cours et animer l'association en proposant une fois dans le trimestre une journée gratuite de découverte ou d'approfondissement du yoga. Ce qui sera le cas dimanche 17 septembre lors de l'assemblée générale.

Elisabeth Vincent connaît bien le sujet puisque celle-ci pratique le yoga depuis 1981. Elle a participé à de nombreux stages avec André Vanlysbeth et le docteur Lionel Coudron et se rend fréquemment en Inde, notamment chez le maître, Desikachar.

Elisabeth Vincent s'exprime sur la marche consciente : « Pour le yoga et la marche il y a pour les deux disciplines un effort physique équilibré dépourvu de toutes performances. Un contrôle du souffle et une volonté d'être en vérité avec soi-même ».

Pour découvrir cette approche du yoga, le rendez-vous est donné le samedi 17 septembre à 8 h 30. Puis à 9 h 30 les participants seront conviés à la pratique du yoga et la matinée se clôturera par le verre de l'amitié.

Pour tout renseignement et réservation appeler au 05 62 05 98 95, site : [yoga-marche.jimdo.com](http://yoga-marche.jimdo.com)

Les cours de yoga se déroulent par groupe de 6 personnes maximum. Reprise des cours le 12 septembre, ils ont lieu le lundi et le mercredi à 18 h 30 et le vendredi à 10 heures. Un cours supplémentaire pourra être proposé suivant la demande.