Section Kundalini Yoga Lectra

Saison 2018-2019

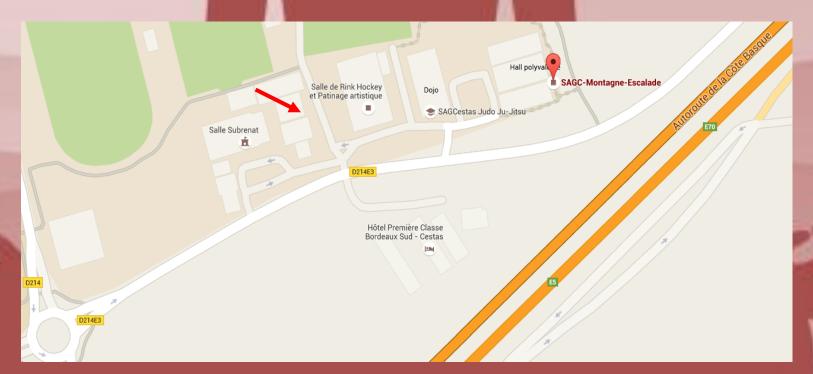
Calendrier / Horaires, Plan

Calendrier

Les cours auront en salle **Karaté** tous les **mercredis**, à partir du 5 septembre au Gymnase du Bouzet de **12h à 13h**.

En période estivale, le cours peut avoir lieu au Lac Vert de Canéjan Il y a cours la moitié des vacances scolaires (automne, Noël, printemps)

Plan



Matériel

Mise à disposition par le CE

- Une brique de Yoga en mousse (fournie pas la section) est à récupérer lors de votre inscription auprès du Comité d'Entreprise
- L'enseignant peut vous procurer des coussins de yoga (zafu) qu'il faudra lui rembourser (environ 40 €). Vous pouvez faire un achat personnel sur un site marchand également (le coussin n'est pas remboursé par la section).
- Pour le cours d'essai, il est conseillé de prendre une couverture, coussin ou plaid qui vous permettra de vous surélever en position assise

Equipement personnel

- Serviette / tapis pour exercices au sol
- Couverture pour les phases de méditation
- Vêtements blancs (facultatif)*
- •Pas de chaussure

^{*}Le Kundalini se pratique en général en blanc. En couleur **Lumière** (les vibrations lumineuses), le blanc est l'addition de toutes les couleurs. Il favorise la pratique du yoga en renforçant le champ magnétique. C'est une **couleur qui amène la clarté**, le calme, et qui est neutre. Ell harmonise le groupe et **éloigne les énergies négatives**.

Enseignante et type de cours

Enseignante principale

 Kamiya, professeur certifié de la Fédération Tantra Kundalini Yoga, également sophrologue praticien

Enseignante suppléante

Frédérique

Chaque cours est différent et structuré de la même manière :

- 1. La phase posturale
- 2. La relaxation profonde (environ 11 minutes) nécessaire pour intégrer les postures
- 3. La méditation guidée

Inscription et tarif

Renseignements

•Sylvie Canon <u>s.canon@lectra.com</u> – 05-57-97-80-40

Inscriptions

- •Sur le site du CE Lectra : www.celectra.fr
- •Pour les personnes hors Lectra, auprès de Sylvie Canon

Cotisation annuelle (hors assurance)

Personnel Lectra	Hors Lectra
80 € l'année	150 € l'année

Inscription en cours d'année possible. Tout mois entamé est dû. Engagement jusqu'à la fin de la saison

Assurance obligatoire et frais de dossiers de 10 € à ajouter valant inscription à l'Association Sportive Lectra (ASL). Si vous adhérez à une autre section, ces frais ne sont à acquitter qu'une seule fois

Modalité de règlement

•par chèque à l'ordre de CE LECTRA ou en espèces ou CB via le site