

# YOGA

## DU MONTONCEL



Voilà 5 ans que l'association « YOGA du MONTONCEL » permet aux habitants de la Montagne Thiernoise de venir pratiquer le HATHA YOGA à Chabreloche.

A la création de l'association, les cours étaient dispensés uniquement en matinée le jeudi, mais cela ne permettait pas à la plupart des personnes actives de venir pratiquer cette discipline. Depuis septembre 2013 l'ouverture d'un nouveau cours en soirée le mardi a donné la possibilité à un public plus large de découvrir le Yoga.

Nos professeurs Odile MALVAL (cours du jeudi) et Geneviève GIDEL (cours du mardi) sont formées par la Fédération Française de Hatha Yoga (FFHY). Odile qui est diplômée depuis plusieurs années assure de nombreux cours dans le secteur de Thiers.

Chaque semaine, les adhérentes et adhérents se retrouvent dans la salle Jazzie pour réaliser ensemble des postures d'étirements et d'assouplissements, des exercices de respiration et de relaxation sous la direction de leur professeur. Outre le plaisir immédiat de pratiquer en groupe tout en étant attentif à son propre ressenti, chacun peut trouver à travers le Yoga un bien-être physique et mental qui permet d'appréhender la vie avec plus de sérénité.

L'association se porte bien avec un grand nombre de fidèles qui ont plaisir à revenir sur leur tapis chaque année pour bénéficier des bienfaits de la pratique posturale !

### Composition du bureau :

Présidente : Sylvie DUMOUSSET

Vice-Présidente : Claude ESPINASSE

Secrétaire : Geneviève GIDEL

Trésorier : Jean-Luc DELMER

Trésorière-adjointe : Stéphanie VIAL

Membres du bureau : Elodie ARTHAUD ; Noëlle BEGON ; Babette COHAS ; Yvonne DUMAS



