

Grésivaudan

**SAINT-MAXIMIN**

## **Un stage de yoga samedi matin**

Samedi 12 novembre, de 9 heures à midi, l'Association sportive de Saint-Maximin proposera, dans le cadre des "Matinées du yoga de l'énergie", une séance sur l'énergie d'automne, à la salle Marie-Louise. L'animatrice Sylvie Grivel explique le but de la séance : « Comme dans la nature, l'énergie va vers la terre et nous prenons conscience de notre enracinement à travers des postures debout, entre terre et ciel. Saison de mouvements, nous enchaînerons des postures liées à la respiration pour nous amener dans un équilibre corps-esprit. Pour une conscience de la respiration complète longue, lente et profonde. La relaxation en position couchée nous permettra de nous abandonner un moment sur la terre pour mieux rebondir. Cela favorisera la détente musculaire et la prise de conscience des mécanismes respiratoires qui apaise les émotions».

Les inscriptions et renseignements se font avant le 9 novembre à: [mariefrancoise.chenevier@dbmail.com](mailto:mariefrancoise.chenevier@dbmail.com) ou au 06 11 45 58 59.