

# **Section YOGA avec Maria Munoz**

**Reprise des séances**

**le vendredi 15 septembre 2023 de 12h15 à 13h30**

**(durée séance 1h15)**

**habituellement en salle de Conférence de la DDT**

**L'ASCET38 change d'intervenant, c'est Maria Munoz qui enseignera le yoga  
<https://www.somato-yoga.fr/>**

*« Le Yoga que je propose est un ensemble d'outils qui vous rapprochent de vous-même pour pratiquer dans d'accueil de qui vous êtes avec ce qui est à l'intérieur de vous et autour de vous. Mon Yoga vous invite à connecter avec votre essence, votre être profond à travers votre corps. Mon yoga vous aide à cultiver la relation plus importante de votre vie: celle que vous avez avec vous-même. Je vous propose de pratiquer dans l'instant présent, d'observer, d'adopter une approche sans jugement et de découvrir ses bienfaits dans notre vie au quotidien ». extrait de son site internet*

**Il n'y a pas de précaution particulière à prendre, simplement être là dans une tenue souple et confortable. Un tapis, une petite couverture ou un vêtement chaud seront utiles pour la relaxation.**

**1 séance d'essai gratuite possible**  
Pour tout renseignement contactez  
Hélène CAYRON au 04 76 69 34 09  
ou Catherine WAGNER au 04 56 59 43 37