Yoga, Fitness

YOGA	**Madame ROUBINET Martine** **Professeur de Yoga**

FITNESS CENTER	**Madame ROMERO Sabrina**

Le Yoga

VILLEMATIER accueille le Yoga depuis 18 années et de ce fait, permet à de nombreuses personnes de pratiquer cette discipline ancestrale. Au cours de ces années, une réelle amitié s'est constituée au sein des pratiquants. Chaque semaine, pendant une heure ¼, chacun se retrouve.

Oubliant l'espace d'une (*portion)* de temps, ses occupations et préoccupations, pour harmoniser selon les pratiques de yoga, son corps, sa respiration, son mental ,ses émotions, et retrouver une **conscience d'être**.

Simplicité, fermeté, fidélité dans la pratique et souplesse dans le cœur, plus que dans le corps, tout en restant soi-même : **C'est l'alchimie d'un Yoga qui respecte sa tradition et son authenticité**.

Le travail de la respiration reste primordial et s'effectue comme pilier de la posture, de la relaxation, de la méditation. Chaque posture a un triple effet ; physique, psychique et spirituel. Contrôler son corps dans la prise d'une posture c'est déjà être engagé sur le chemin du contrôle de soi. Le geste juste, la pensée juste c'est ce que chaque être humain devrait pouvoir faire sans effort.

Les cours sont dispensés par **Martine ROUBINET**, diplômée par la Fédération Française de Hatha Yoga, (formation suivie auprès de Sri MAHESH)-

Directeur adjoint de l''Ecole de Formation des Professions de Yoga FFHY-SOA et responsable de l'antenne régionale.

Jeudi 17h00 et 19h45 (salles des fêtes) de VILLEMATIER

- **Martine ROUBINET** (Professeur) au **05.62.79.56.67 ou 06.76.92.91.98**
- Mail : roubinet.cyt@free.fr
- Site : **www.cytn.fr**

Vous souhaitez plus d'informations cliquez ici http://www.cytn.fr

L'association de Fitness Center

Cette association sportive de Villemur /Tarn est pleine de dynamisme, elle propose 10 cours par semaine ; le matin et le soir du lundi au vendredi. 7 cours sont planifiés sur la salle des fêtes de Villematier, 3 sur la salle de Bernadou.

Les cours de fitness sont encadrés à la salle des fêtes de VILLEMATIER par 4 professeurs diplômées d'Etat. Ils vous proposeront un cocktail de cours, abdo fessiers, step, pilate, body sculpting, body fitness... etc. De la qualité d'encadrement dans une ambiance conviviale où les cours de fitness sont ouvert à tous et en accès illimités en toute mixité sous système de différents forfaits.

Vous pouvez prendre des renseignements et venir faire une séance d'essai en fitness.
RENSEIGNEMENTS AU 06.21.51.58.48