

FÉDÉRATION FRANÇAISE
SPORTS POUR TOUS
ESSONNE



INITIATION **NORDIC YOGA**[®]



Samedi 10 Juillet



FORET DEPARTEMENTALE GRAND AVAUX



Séance 1 : 9h30-12h00

+ Picnic (temps de partage)

Séance 2 : 13h30- 16h00

+ Gouter (temps de partage)

**Ouvert à tous
encadré par Kevin Richard**



NORDIC YOGA®

Samedi 10 Juillet 2021

FORET GRAND AVAUX 91



Le Nordic Yoga® se présente comme une discipline complète. La phase "marche nordique" sollicite tous les muscles du corps. La respiration se met au diapason de la marche qu'elle rythme. Le yoga, enfin, équilibre et fait travailler les muscles en profondeur. Le cadre, lui, invite à la méditation en pleine nature.

Pour simplifier la pratique, les bâtons de marche servent aussi d'appui à certaines postures de yoga. *"Avec les bâtons, l'effet de rotation est accentué, le travail du haut du corps est facilité, l'ancrage à la terre aussi. Les postures d'équilibre peuvent être tenues plus longtemps grâce à ce support. Du coup le pratiquant peut mieux se concentrer sur son travail respiratoire"* explique Thomas Faillat créateur du Nordic Yoga®, né en 2016.

Rendez vous : Parking Rue du Rocher du Duc (Proche de la Chaumière du Télégraphe)

Coord GPS : [48°30'10.4"N 2°28'07.0"E](https://www.google.com/maps/@48.5002778,2.4669444,15z)



BULLETIN D'INSCRIPTION

À envoyer à CDSPT91 (Ch MAIRE) : 5 rue Isaac Albeniz 91440 BURES SUR YVETTE

Ou par mail à : cd91@sportspourtous.org

NOM, prénom : _____

Adresse : _____

CP : _____ Ville : _____

Tel: _____ Mail : _____

N° Licence Sports pour Tous (le cas échéant): _____

Inscriptions dans la limite des places disponibles (15 maxi par séance)

Choix de la séance : Séance 1 Séance 2

Licenciés Sports pour Tous **10 €**

Non Licenciés Sports pour Tous **15 €**

Chèques à l'ordre de « CDSPT91 »



Contact : Christian MAIRE 06 71 76 55 72