



Férel



SPORT

Yoga ici et là

🕒 yogalement@gmail.com

| @ COURRIEL

Le yoga, une pratique pour tous, même pour les enfants



Pour les adultes :

Depuis 2003, l'association **Yoga Ici et là** propose des cours de Hatha yoga assurés par deux enseignants diplômés. Ils encadrent une centaine d'adhérentes et d'adhérents à raison de 7 séances hebdomadaires réparties sur les communes de Camoël et Férel.

À Férel :

<https://www.ferel.fr/vivre-a-ferel/les-associations/annuaire-des-associations/sport/yoga-ici-et-la-1-17236?>

- > Le lundi : 17 h 30 ou 18 h 45 dans la salle de motricité de l'école du Ruisseau Blanc
- > Le mardi : 9 h 45 ou 11 h dans la salle de la Fontaine

À Camoël :

- > Le jeudi : 19 h 15 à la salle ALSH
- > Le vendredi : 9 h 15 ou 10 h 30 à la salle ALSH



Pour les enfants :

L'association propose également un cours de yoga pour les enfants en âge d'être scolarisés à l'école primaire. Ce cours s'appuie sur divers outils ludiques pour les initier à la relaxation, à la méditation et à la pratique de postures. Le yoga ouvre un chemin vers la découverte du corps et des émotions qui permet d'aider les enfants à canaliser leur énergie. Au fil du temps, les préceptes transmis par le yoga peuvent aussi conduire les enfants à avoir des comportements plus respectueux et bienveillants envers eux-mêmes et les autres.

À Férel :

- jeudi : 17 h 30 dans la salle de motricité de l'école du Ruisseau Blanc

La cotisation annuelle peut être réglée en trois fois.

Il est possible de participer à un cours gratuitement avant de s'inscrire.

Prévoir un tapis et, si nécessaire, une petite couverture et un coussin.



Contact

yogalement@gmail.com

MAIRIE DE FÉREL

1 place de la Mairie
56130 Férel

info@ferel.fr
02 99 90 01 06

Horaires :

Lundi et Jeudi : 09h00 - 12h00

Mardi et Mercredi :
09h00 - 12h00 / 14h00 - 17h30

Vendredi :
09h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00

Samedi (hors juillet/août) :
09h00 - 12h00