

# LE YOGA, pour une vie meilleure

Le yoga est une forme d'exercices adaptée à chacun.

Réfléchissons à ces nombreux avantages

**C'est un moyen magnifique pour rester souple et énergique.**

**Sans danger, sans contrainte corporelle.**

Le yoga est une approche étonnamment modérée de l'exercice. Parce que les postures peuvent être adaptées aux besoins de chacun et parce que nous travaillons avec des genoux et des coudes décontractés, les entorses, les foulures et autres blessures, qui sont les effets secondaires de nombreuses formes d'exercices, arrivent rarement. **Un yoga qui fait mal est un yoga mal fait.**

**Le yoga améliore la performance athlétique.**

Le yoga constitue un moyen d'échauffement ou de retour au calme, complètement parfait. Les athlètes à qui nous avons enseigné disent

qu'il améliore leurs performances. Il les aide à focaliser leur esprit et à augmenter leur niveau d'énergie.

On peut le pratiquer n'importe où. Il vous aide à être plus détendu et plus attentif. Il convient à tout le monde. Pour nos élèves les plus âgées, le yoga leur offre un moyen de continuer ou de reprendre les activités qu'ils aiment.

Quand on arrive au yoga, souvent il y a certaines difficultés.

Depuis plus de 20 ans nous pratiquons le yoga. Professeurs et formateurs, nous rencontrons plusieurs personnes qui ont envie d'être bien.

L'expérience des bienfaits du yoga et est pour nous une passion et nous avons le goût de faire connaître cette discipline de vie.

Notre objectif c'est de diffuser le yoga pour qu'il apporte un bien-être aux personnes qui le pratiquent.



**AU CENTRE DE YOGA ALAIN GENDRON  
ET ETIENNETTE GAGNON,  
À PARTIR DU 12-13-14-15 JANVIER  
RECOMMENCE UNE NOUVELLE SÉRIE  
DE 10 COURS DE YOGA.**

Professeurs et formateurs continus à promouvoir cet art millénaire pratiqué de façon sécuritaire.

Diplômés et formateurs en Viniyoga par l'École (ETY) et accrédités par la Fédération francophone du Yoga (FFY) ainsi qu'une formation en Yoga thérapie (Cikitsaka).

**Pour informations et inscriptions :**  
**418-862-9733 | yogariviereduloup@gmail.com**