

Nouveauté



STAGE

YOGA

VENDREDI 9 DÉCEMBRE 2022
19H30-21H30



ATELIER POUR TONIFIER LE PÉRINÉE FÉMININ

POUR TOUS LES NIVEAUX
STAGE ANIMÉ PAR CLAUDIE BÉCHET

Le bien-être accessible !!

Nouveauté



STAGE

YOGA

VENDREDI 9 DÉCEMBRE 2022
19H30-21H30



ATELIER POUR TONIFIER LE PÉRINÉE FÉMININ

POUR TOUS LES NIVEAUX
STAGE ANIMÉ PAR CLAUDIE BÉCHET

Le bien-être accessible !!

Programme

Le périnée est un ensemble de muscles et tendons situés entre le pubis et le coccyx, ayant une forme de hamac. Il soutient les organes génitaux, la vessie et le rectum.

Entretenir son tonus est essentiel pour éviter des désagréments comme les incontinences ou les prolapsus.

Au cours de cet atelier, vous pourrez faire des exercices ciblés qui vont renforcer votre plancher pelvien et vous assurer un confort de vie, y compris pour votre posture, ces muscles ayant aussi une influence sur votre colonne vertébrale.

Vous recevrez au début de la séance des croquis de plancher pelvien pour vous permettre de mieux visualiser les zones que vous allez faire travailler. Si vous le souhaitez, la liste des exercices sera envoyée par mail pour vous entraîner chez vous après cet atelier.

L'intervenante

Claudie enseigne à la MJC CLAL le mardi soir. Après une longue pratique du yoga selon la méthode d'Iyengar, Claudie a commencé à enseigner chez Yoghiny tout en suivant une formation de professeur de Yoga de l'Energie.

C'est une forme de Hatha-Yoga centrée sur la prise de conscience du Prana « l'énergie vitale » (d'où son nom) et du Manas « l'activité mentale ». Le yoga de l'énergie a été créé et codifié par Roger Clerc à partir de yogas originaires du nord de l'Inde et du Tibet

TARIFICATION SOLIDAIRE

Afin de garantir le droit au bien-être à toutes et tous, la MJC CLAL prend en charge une partie du coût pour tous les participant(e)s. Le reste à payer est calculé en fonction du quotient familial de chaque foyer. L'adhésion à l'association est obligatoire.

TARIF PAR PARTICIPANT.E

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
Tranche QF	0-250	251-350	351-450	451-550	551-650	651-750	751-1050	1051-1400	1401-2000	2001 et +
STAGE 2H	6 €	7 €	9 €	10 €	12 €	13 €	13 €	14 €	14 €	15 €

INSCRIPTION

Les inscriptions se font sur place aux horaires d'ouverture de l'accueil.

10 places minimum. 20 places maximum.

Paiement en plusieurs fois possible (espèces, chèque, ANCV, CB).

Pour s'inscrire :

- o dossier d'inscription complet
- o FICHE INSCRIPTION + CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE
- o créer votre espace "GOASSO" pour les nouveaux adhérents

Aucune réservation ni par téléphone ni mail ne sera acceptée.

Aucun dossier incomplet n'est pris en compte.



HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi : 14h00-19h00

Mardi : 9h00-12h00 et 13h30-18h30

Mercredi : 9h00-12h00 et 13h30-18h30

Jeudi : 9h00-12h00 et 14h00-18h30

Vendredi : 9h00-12h00 et 13h30-18h00

MJC/CHEMIN LONG ANIMATIONS LOISIRS
130/132 avenue de la Somme – 33700 MERIGNAC
Tél. 05.56.34.43.72

accueil@mjcclal.fr
www.mjcclal.fr



#mjcclal



Programme

Le périnée est un ensemble de muscles et tendons situés entre le pubis et le coccyx, ayant une forme de hamac. Il soutient les organes génitaux, la vessie et le rectum.

Entretenir son tonus est essentiel pour éviter des désagréments comme les incontinences ou les prolapsus.

Au cours de cet atelier, vous pourrez faire des exercices ciblés qui vont renforcer votre plancher pelvien et vous assurer un confort de vie, y compris pour votre posture, ces muscles ayant aussi une influence sur votre colonne vertébrale.

Vous recevrez au début de la séance des croquis de plancher pelvien pour vous permettre de mieux visualiser les zones que vous allez faire travailler. Si vous le souhaitez, la liste des exercices sera envoyée par mail pour vous entraîner chez vous après cet atelier.

L'intervenante

Claudie enseigne à la MJC CLAL le mardi soir. Après une longue pratique du yoga selon la méthode d'Iyengar, Claudie a commencé à enseigner chez Yoghiny tout en suivant une formation de professeur de Yoga de l'Energie.

C'est une forme de Hatha-Yoga centrée sur la prise de conscience du Prana « l'énergie vitale » (d'où son nom) et du Manas « l'activité mentale ». Le yoga de l'énergie a été créé et codifié par Roger Clerc à partir de yogas originaires du nord de l'Inde et du Tibet

TARIFICATION SOLIDAIRE

Afin de garantir le droit au bien-être à toutes et tous, la MJC CLAL prend en charge une partie du coût pour tous les participant(e)s. Le reste à payer est calculé en fonction du quotient familial de chaque foyer. L'adhésion à l'association est obligatoire.

TARIF PAR PARTICIPANT.E

	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10
Tranche QF	0-250	251-350	351-450	451-550	551-650	651-750	751-1050	1051-1400	1401-2000	2001 et +
STAGE 2H	6 €	7 €	9 €	10 €	12 €	13 €	13 €	14 €	14 €	15 €

INSCRIPTION

Les inscriptions se font sur place aux horaires d'ouverture de l'accueil.

10 places minimum. 20 places maximum.

Paiement en plusieurs fois possible (espèces, chèque, ANCV, CB).

Pour s'inscrire :

- o dossier d'inscription complet
- o FICHE INSCRIPTION + CERTIFICAT MÉDICAL OBLIGATOIRE
- o créer votre espace "GOASSO" pour les nouveaux adhérents

Aucune réservation ni par téléphone ni mail ne sera acceptée.

Aucun dossier incomplet n'est pris en compte.



HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi : 14h00-19h00

Mardi : 9h00-12h00 et 13h30-18h30

Mercredi : 9h00-12h00 et 13h30-18h30

Jeudi : 9h00-12h00 et 14h00-18h30

Vendredi : 9h00-12h00 et 13h30-18h00

MJC/CHEMIN LONG ANIMATIONS LOISIRS
130/132 avenue de la Somme – 33700 MERIGNAC
Tél. 05.56.34.43.72

accueil@mjcclal.fr
www.mjcclal.fr



#mjcclal

