

## Un bel été avec du nouveau sur le secteur de Sainte Dode !

Des cours à prix libres ? Mais oui c'est possible !!!



**NOUVEAU À SAINTE DODE**  
**COURS DE YOGA**  
**TOUS NIVEAUX - TOUS ÂGES**  
**MARDI 17H30 - 18H30**  
**MERCREDI 09H30 - 10H30**

Au MANOT - Centre Bourg SAINTE DODE

Renseignements : Julien au 06.03.31.08.06



**OUVERT À TOUS.TES**  
**TOUT L'ÉTÉ**  
**À PRIX LIBRE ET SANS ENGAGEMENT**  
**(DE RIEN À TOUT CE QUE VOUS VOULEZ)**

le yoga est une discipline visant à l'amélioration du corps et du mental par la pratique d'exercices physiques simples liés à la respiration et à l'étude de soi.

Apaisement des troubles du dos, Renforcer la ceinture abdominale  
Travail de la respiration, Retrouver sa mobilité,  
Souplesse du bassin, Confiance en soi,  
Étirements des muscles, Bonne humeur,  
Partage.



Un bel été avec du nouveau sur le secteur de Sainte Dode !

L'association Shine - École de Yoga est heureuse d'annoncer son installation dans le Gers. Elle vous accueille chaleureusement pour découvrir ou approfondir votre pratique du yoga dans un cadre convivial et bienveillant.

**Nouveau ! Cours de yoga tous niveaux et tous âges à Sainte-Dode** (entre Miélan et Saint Michel, Mirande, Marciac et Masseube)

**Depuis deux semaines et pendant tout l'été, vous pourrez rejoindre l'association pour des sessions de yoga adaptées à tous !**

- **Pour découvrir le yoga** : Si vous n'avez jamais pratiqué le yoga, c'est l'occasion idéale pour découvrir cette discipline millénaire qui allie bien-être physique et mental.
- **Pour une activité estivale en famille ou entre amis** : Profitez de l'été pour partager un moment de détente et de convivialité avec vos proches.

- Si votre club de yoga ferme pendant l'été : Ne laissez pas l'été interrompre votre pratique. Venez tester nos cours pour continuer à progresser.

**NOUVEAU À SAINTE DODE**  
**COURS DE YOGA**  
**TOUS NIVEAUX - TOUS ÂGES**  
**MARDI 17H30 - 18H30**  
**MERCREDI 09H30 - 10H30**  
 Au MANOT - Centre Bourg SAINTE DODE  
 Renseignements : Julien au 06.03.31.08.06  
**OUVERT À TOUS.TES**  
**TOUT L'ÉTÉ**  
**À PRIX LIBRE ET SANS ENGAGEMENT**  
 (DE RIEN À TOUT CE QUE VOUS VOULEZ)

le yoga est une discipline visant à l'amélioration du corps et du mental par la pratique d'exercices physiques simples liés à la respiration et à l'étude de soi.

Apaisement des troubles du dos, Renforcer la ceinture abdominale,  
 Travail de la respiration, Retrouver sa mobilité,  
 Souplesse du bassin, Confiance en soi,  
 Étirements des muscles, Bonne humeur,  
 Partage.

**SHINE**  
 Ecole de Yoga &  
 Centre Holistique

- **Pour un enseignement traditionnel** : Découvrez un enseignement authentique de yoga, tel qu'il est pratiqué dans les écoles traditionnelles.

**Cours à prix libre** : Venez sans engagement et participez selon vos moyens et vos envies. Vous pouvez contribuer financièrement ou en nature (argent, légumes, temps, sourire, dessin, poésie...).

**Ambiance conviviale** : Un groupe de plus de 10 personnes s'est déjà constitué, et nous organisons des sorties et activités ensemble pour renforcer les liens et partager des moments agréables en dehors des cours.

**Informations pratiques :**

- **Lieu** : Les cours se déroulent à Sainte-Dode, idéalement situé entre Miélan et Saint Michel, Mirande, Marciac et Masseube.
- **Matériel** : Des tapis de yoga sont disponibles sur place. Pensez à apporter un plaid pour votre confort et une bouteille d'eau pour vous hydrater.
- **Encadrement** : Nos cours sont encadrés par des enseignants expérimentés, prêts à vous guider et à adapter les postures à votre niveau et à vos besoins.

**Contacte** : Pour toutes vos questions ou pour plus d'informations, n'hésitez pas à les contacter par message privé ou par téléphone au 06 03 31 08 06 en demandant Julien [https://www.facebook.com/groups/494848604848181/user/565426234/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/groups/494848604848181/user/565426234/?locale=fr_FR).

" Rejoignez-nous cet été pour une expérience enrichissante et ressourçante avec l'association Shine - École de Yoga. Venez découvrir les bienfaits du yoga dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Nous avons hâte de vous accueillir et de partager cette belle aventure avec vous !