



Yoga

Création du yoga en 1980 géré par l'ALC Longvic. 80 membres pouvaient bénéficier des bienfaits du yoga.

Différentes étapes et bouleversements : Une nouvelle équipe et depuis 2015 création d'un bureau autonome.

Un seul cours à 20h à la Ruche de 16h45 à 17h45 à l'école des filles. En septembre 2016, 2 cours se déroulent dans la salle de la Ruche 16h45 à 17h45 et 20h à 21h enseignés par Nadine. 40 personnes participantes.

Une section en progression. Depuis le début de l'année 2018, nous comptons une soixantaine d'adhérents.

Le yoga est un art. Maîtrise de soi. Prise de conscience de son corps et de son esprit. Chacune et chacun se retrouve dans sa bulle et écoute les directives du professeur.

Amélioration de la souplesse, technique de respiration. Être assidu est la première étape.

Le **yoga** renforce votre corps et améliore votre souplesse. Le **yoga** est associé à une recherche spirituelle et philosophique. Cependant, en pratiquant les postures, vous allez aussi renforcer vos muscles, y compris vos muscles profonds. Le **yoga** va vous rendre plus forte physiquement et aussi renforcer votre souplesse.

Cette année, nous avons créé un troisième groupe de 20 personnes. Marie-Françoise Catala-Thomason est le nouveau professeur. C'est notre premier but.

Les membres du bureau sont très attachés au succès de cette activité et nous nous mobilisons pour satisfaire à un public demandeur

- **Septembre 2014** : début du yoga avec Nadine, au château, jusqu'à fin décembre (l'ALC ne savait pas trop si ça allait prendre). 1 cours (jeudi 20h), 20 adhérents.
- **Fin décembre 2014** (entre Noël et le jour de l'an) : création du bureau de la section yoga
- **Janvier 2015 à juin 2015** : 1 cours (jeudi 20h), 20 adhérents. Nous avons changé plusieurs fois de salle pendant cette période : la salle du château, puis l'école des filles, puis la Ruche
- **Saison 2015 - 2016** : jeudi 20h à la Ruche (20 adhérents) + jeudi 16h45 à l'école des filles (12 adhérents)
- **Saison 2016 - 2017** : jeudi 20h à la Ruche (20 adhérents) + jeudi 16h45 à la Ruche (19 adhérents)
- **Saison 2017 - 2018** : idem
- **Saison 2018 - 2019** : jeudi 20h à la Ruche (20 adhérents) + jeudi 16h45 à la Ruche (20 adhérents) + lundi 19h à Roland Carraz (20 adhérents)