

# YOGA

## Mercredi

20h - 21h30



Le déroulement d'une séance comporte 1h de postures, 10-15 min de relaxation/travail spécifique sur la respiration/ concentration-méditation, puis un temps d'échange.

Chaque personne est accompagnée dans la connaissance de son corps pour développer ses capacités physiques, respiratoires et d'attention, dans le respect de ses possibilités et de son potentiel de progression.



La pratique régulière du Yoga permet d'évoluer peu à peu vers un bien-être et une meilleure aptitude à la concentration, à l'équilibre et à la stabilité psychologique. Cette connaissance de soi concourt, via l'expérience corporelle, à l'épanouissement et à une approche positive de la vie.

Et pour vous sentir tout à fait bien, adoptez une tenue confortable ! Des tapis sont à disposition dans la salle, mais rien ne vous empêche d'apporter le vôtre.



Sauf contre-indications médicales, le yoga est accessible à tous, à tout âge, sans aucune distinction. Alors n'hésitez pas à tenter l'expérience et venez vite faire une séance d'essai...

Coordonnées pour renseignements :  
<https://mitayogacnv.wordpress.com/>  
Courriel : [yogargenteuil@sfr.fr](mailto:yogargenteuil@sfr.fr)

Participation : \_\_\_\_\_  
- adhésion annuelle à l'association  
- 1 ticket d'activité



## Pour participer aux activités Mjc

Coup d'oeil sur le porte-monnaie !



### L'Adhésion à l'association

*cotisation annuelle valable de  
septembre à juin.*

- **5 € de 12 ans** (ou 10\*) (révolus) **à 17 ans**
- **15 € à partir de 18 ans** pour les  
habitants d'Argenteuil
- **20 €** pour celles et ceux qui n'habitent  
pas Argenteuil
- **30 € pour les familles argenteuillaises**  
(vivant sous le même toit).

### La Carte de 5 tickets d'activités

**16 € (plein tarif)**

**12 € (tarif réduit)** étudiants ou en recherche  
d'emploi sur présentation de leur carte récente ou talon  
d'actualisation.

**8 €** pour les "12 (ou 10\*)-17 ans"



**7 rue des Gobelins 95100 Argenteuil**

- Ouverture accueil / renseignements



**du mardi au vendredi  
de 14h à 19h30-20h  
le samedi de 14h à 18h**

- le téléphone **01 39 61 78 03**
- le site **[www.mjc-argenteuil.fr](http://www.mjc-argenteuil.fr)**
- le mail **[mjc.argenteuil@orange.fr](mailto:mjc.argenteuil@orange.fr)**