

**Warning:** reset() [ [function.reset](#) ]: Passed variable is not an array or object in /mnt/113/sda/4/7/atelierbienetre.fabr/plugins/system/ki\_mootools\_control.php

on line

77

**Warning:** key() [ [function.key](#) ]: Passed variable is not an array or object in /mnt/113/sda/4/7/atelierbienetre.fabr/plugins/system/ki\_mootools\_control.php

on line

78

Le yoga est pratiqué depuis de 5000 ans. Sa pratique peut se définir tel un système de santé intégral. Cette discipline permet de préserver et d'atteindre un état de santé optimal. La médecine traditionnelle commence à reconnaître et à découvrir la valeur, la pertinence de cette pratique pouvant prévenir la maladie, voire améliorer la santé de manière globale.

L'Atelier Bien Etre assure un enseignement traditionnel du Hatha Yoga qui s'organise sous la forme de postures physiques où chaque mouvement s'appuie sur la conscience du geste et de la respiration en lien avec l'energie subtile Prana.

Tout au long de l'année les enfants, les adolescents, les adultes affinent leur écoute intérieure dans la joie et la bonne humeur. Cette démarche guide vers un apaisement du mental, du physique synonyme de sérénité au quotidien.

Les Ateliers se déroulent au sein de plusieurs lieux;

- **Salle bleue ( association de l'atelier bien être de proville)**

( Complexe sportif Alain Colas situé rue des aubépines 59400 Proville )

Les cours se déroulent le lundi de 14H30 à 15H45 et le vendredi de 18h à 19h15

(sauf vacances scolaires)☐

☐ -☐ **Beaurain** (salle des fetes rue du presbytere 59730)

le lundi de 19h à 20h15

□

- **Centre social st Roch** ( 55 bis, Allee st roch 59400 Cambrai)

le mercredi de 18h à 19h15 ,

Les ateliers se déroulent lors des vacances scolaires sauf juillet et aout.

