

## Le yoga et des nouveautés pour la rentrée

09/09/2017 05:33



*Sylvaine Giraudon professeur de yoga.*

Le centre socioculturel du pays mauzéen prépare activement la rentrée avec premier temps fort, le forum des activités qui se déroulera au centre le samedi 16 septembre de 10 h à 16 h pour la prise des inscriptions au quelques trente disciplines proposées - artistiques, sportives, culturelles- pour tous âges, parmi lesquelles trois nouveautés l'atelier de lecture à voix haute de poésie animé par Nathalie Jaulain, la sculpture avec Patricia Le Borgne et l'initiation à la percussion dirigée par Diarra Demba.

Le yoga figure au titre des enseignements traditionnels pratiqués au centre. Depuis la rentrée 2015, Sylvaine Giraudon, diplômée de l'Institut Français de Yoga, y enseigne le hatha-yoga, discipline traditionnelle et universelle comportant des pratiques posturales, respiratoires et méditatives afin de préserver ou d'améliorer l'équilibre et les facultés de concentration. Ce yoga est accessible à tous, débutants ou initiés. Sylvaine exerce aussi depuis six ans à Saint-Germain-de-Marencennes et sera présente au forum le 16 septembre pour répondre aux questions et enregistrer les inscriptions avant la reprise des cours le 21 septembre à 10 heures.

**Contact : 06.16.98.95.14**

ou [sylvaine.yoga@gmail.com](mailto:sylvaine.yoga@gmail.com)

ou sur le site [sylvaine-yoga.com](http://sylvaine-yoga.com)