



Association EQUILYBRES

Loi de 1901 association n° W596004710
Siret : 792 244 477 00016
Siren 792 244 477
APE 8551Z
Téléphone : 06 80 85 91 13
Adresse mail : association.equilybres@orange.fr

L'Association Equilybres a pour objet l'étude, la promotion, la diffusion et principalement la pratique du yoga pour l'intégrer dans la vie quotidienne comme soutien physique et moral permettant une meilleure connaissance de soi, un développement des potentiels humains, un épanouissement spirituel.

Le yoga proposé est accessible à tous, il s'appuie sur l'étude du texte des *yoga sutra* de Patanjali, sur la répétition d'enchaînements ou de postures que l'élève mémorise en se concentrant, qu'il répète jusqu'à une totale intégration visant l'autonomie.

Cette discipline indienne unie le corps, l'esprit et la respiration. C'est une éducation à la santé, liée à des expériences physiques, respiratoires et méditatives. C'est un engagement à l'étude de soi, à l'intériorité de l'instant présent.

De nombreuses études scientifiques démontrent les bienfaits que procure une pratique régulière du yoga.

Les cours sont dispensés le **mercredi de 18h30 à 19h30 à la salle Tai Do rue Jules Ferry par Odile Debrulle**, diplômé de l'Institut Français de Yoga, du Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation et de l'Université de Lille 2 Droit et Santé.

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez joindre l'Association au 06.80.85.91.13 ou par mail à <mailto:association.equilybres@orange.fr>.

Le mieux est de venir tester, votre premier cours vous est offert.

L'Association a été créée en 2012, sa parution au Journal Officiel date du 15 septembre 2012.