

YOGA du Bugey

Président :

Jean François Grasset

Adresse Siège :

C/o Constance Boerner
105 chemin de la Fruitière - Sutrieu
01260 - Valromey-sur-Séran

Contacts :

Constance Boerner
04 79 87 25 47
associationyogadubugey@orange.fr

Objet :

Cours de yoga Iyengar

Activités :

Cours pour enfants, adolescents, adultes et seniors,
interventions dans les écoles primaires et lycées

L'association Yoga du Bugey de Sutrieu propose 8 cours hebdomadaires de yoga pour les adultes, adolescents, enfants et seniors à l'ancienne école de Sutrieu. La méthode enseignée est l'une des plus reconnue au monde, celle de BKS Iyengar. Cette méthode introduite en Europe par le parrainage d'un de ses illustres pratiquants, le violoniste Yehudi Menuhin, permet à chacun, quel que soit son âge et son état de santé, de bénéficier des apports du yoga, par la mise en place rigoureuse de séquences de postures très spécifiques, aidée par divers matériaux, et avec une prise en compte du cas par cas. Marque déposée, elle ne peut être revendiquée que par des enseignants certifiés, après de longues années de formation, et qui se doivent d'être toujours en formation continue.

L'association propose une manifestation ouverte à tous chaque année en juin, avec des cours gratuits et des démonstrations à l'occasion de la journée Internationale du Yoga mise en place par l'UNESCO, autour du 21 juin.

L'association Yoga du Bugey a pour particularité de développer spécialement l'enseignement auprès des enfants et des jeunes. Ainsi, toutes les écoles du Valromey, à ce jour, ont eu l'occasion de recevoir des interventions autour du yoga. Elle est soutenue régulièrement par Jeunesse et Sport pour permettre des tarifs spécifiques pour les cours auprès des moins de 18 ans. Elle bénéficie de l'opération « Chéquier jeunes 01 », aide financière sous condition de ressources, octroyée par le département, pour permettre aux enfants et adolescents de pratiquer du sport ou des activités culturelles, dans l'Ain.