

Rapport de yoga et Qi Gong 2019

L'année passée, les cours de Yoga et de Qi Gong suivent leur rythme de croisière habituelle, avec quelques départs et de nouveaux arrivés, les 7 cours de yoga et 3 cours de Qi Gong répartis entre Prilly et Jouxens sont assez bien remplis. Cela représente environ 135 participants. Il reste juste encore deux trois places aux cours de yoga le mardi à 20h et le jeudi à 12 :15h.

Pour rappel, nos 7 cours de yoga sont donnés par trois monitrices, à des niveaux de difficultés légèrement différents. Mais dans l'ensemble, ces cours sont accessibles à tout débutant, car ils sont axés sur la respiration, la relaxation. Et, un exercice régulier de yoga permet de maintenir de la souplesse jusqu'à un très grand âge.

Quant aux cours de Qi Gong, ils sont donnés par une seule monitrice. Ces cours sont basés sur la médecine chinoise avec des exercices en mouvements plus ou moins lents. Les exercices changent en fonction des saisons de l'année et aident à maintenir de l'équilibre comme pour entretenir la santé de manière globale.

Des participants nous ont écrit concernant le bruit dans la salle de Jolimont pendant le cours de Yoga du lundi soir, le président les informe que nous transmettons leur requête à la commune de Prilly.