



### *Présentation :*

Habitant de Lauret, je pratique le yoga depuis 16 ans et l'enseigne depuis 5 ans, principalement en centre de bien-être et en entreprise.

Enseignant-chercheur en sciences humaines, je m'intéresse à l'organisation et aux relations de travail, à la qualité de vie et au bien-être au travail. Très attaché à l'autonomie et l'entraide, je suis membre de plusieurs associations et réseaux (auto-éco construction par exemple).



Le yoga que je propose est varié et complet. Tous les aspects du yoga sont abordés. J'accorde une grande place au souffle, au mouvement, et à l'intention. Et je porte une grande attention à la progressivité et l'ergonomie de la pratique. Les séances sont accessibles à tous, sauf contre-indication. Les bienfaits du yoga sont obtenus par une ouverture d'esprit et une pratique régulière.

## COURS DE YOGA A POMPIGNAN

**Séance d'essai (gratuite)**  
**le mardi 07 mai de 19h00 à 20h15**

**Salle polyvalente de Pompignan**

**Proposée et animée par Claude Fabre**  
**professeur certifié de Yoga**

### En pratique :

- S'inscrire à l'avance (voir contact à droite de la page)
- Venir avec une tenue souple, un tapis de sol et une petite couverture
- Si possible ne pas manger dans les 2 heures avant la séance

### *Inscriptions et renseignements :*

*06.89.77.70.96*

*fabre.claude4@orange.fr*



*Bien-être, partage, autonomie.*