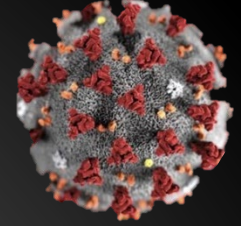




Saison 2020-2021

Section Kundalini Yoga  
Lectra

# IMPACT COVID



EN RAISON DU COVID, LA SECTION NE PEUT  
REPRENDRE UNE ACTIVITÉ NORMALE

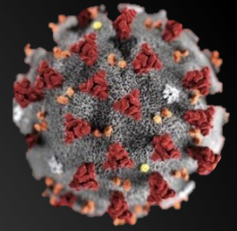
- LA SALLE DE KARATÉ AINSI QUE LES VESTIAIRES NE SONT PAS ACCESSIBLES

EN CONSÉQUENCE LES SÉANCES AURONT LIEU AU LAC  
VERT DE CANÉJAN TANT QUE LA MÉTÉO LE PERMET (OU  
SERONT ANNULÉES)

- LES VESTIAIRES LECTRA NE SONT PAS ACCESSIBLES POUR CETTE SECTION AFIN DE LIMITER L'AFFLUENCE ET RESPECTER LA JAUGE

EN COURS DE SAISON SI LA SITUATION SANITAIRE LE  
PERMET, LES SÉANCES AURONT LIEU DANS LA SALLE DE  
KARATÉ

# RÈGLES SANITAIRES



RESPECT DU GUIDE RENTRÉE SPORTIVE DU MINISTÈRE CHARGÉ DES SPORTS

RESPECT DES PROTOCOLES SANITAIRES SPÉCIFIQUES DES FÉDÉRATIONS SPORTIVES

ÉTABLIR UNE LISTE NOMINATIVE DES PERSONNES PRÉSENTES À CHAQUE SESSION (À CONSERVER 14J)

- PERMET D'IDENTIFIER LES CAS CONTACTS LORSQUE NÉCESSAIRE

DU GEL HYDRO ALCOOLIQUE ET DES GANTS SONT MIS À DISPOSITION DES RESPONSABLES DE SECTION SUR DEMANDE

# Calendrier / Horaires, Plan

## Calendrier

Les cours auront lieu tous les **mercredis** de **12h à 13h** :

- **au Lac Vert de Canéjan tant que la météo le permet**
- **dès que possible**, dans la salle de **karaté**, au Gymnase du Bouzet **mais seulement après obtention de l'accord de la mairie de Cestas et dans l'attente des consignes sanitaires qu'il faudra appliquer**

Une séance sur deux pendant les vacances scolaires



# Matériel

## Mise à disposition par le CE

- Une brique de Yoga en mousse (fournie pas la section) est à récupérer lors de votre inscription auprès du Comité d'Entreprise
- L'enseignant peut vous procurer des coussins de yoga (zafu) qu'il faudra lui rembourser (environ 40 €). Vous pouvez faire un achat personnel sur un site marchand également (le coussin n'est pas remboursé par la section).
- Pour le cours d'essai, il est conseillé de prendre une couverture, coussin ou plaid qui vous permettra de vous surélever en position assise

## Equipement personnel

- Serviette / tapis pour exercices au sol
- Couverture pour les phases de méditation
- Vêtements blancs (facultatif)\*
- Pas de chaussure

\*Le Kundalini se pratique en général en blanc. En couleur **Lumière** (les vibrations lumineuses), le blanc est l'addition de toutes les couleurs. Il favorise la pratique du yoga en renforçant le champ magnétique. C'est une **couleur qui amène la clarté**, le calme, et qui est neutre. Elle harmonise le groupe et **éloigne les énergies négatives**.

# Enseignante et type de cours

A large, semi-transparent orange silhouette of a person in a yoga pose, specifically the Bhujangasana (Cobra) pose, is centered in the background. The person's arms are extended forward, and their hands are resting on the floor. The background is a light orange color with soft, wavy patterns.

## **Enseignante principale**

- Kamiya, professeur certifié de la Fédération Tantra Kundalini Yoga, également sophrologue praticien

## **Enseignante suppléante**

- Frédérique

Chaque cours est différent et structuré de la même manière :

1. La phase posturale
2. La relaxation profonde (environ 11 minutes) nécessaire pour intégrer les postures
3. La méditation guidée

# Inscription et tarif

## Renseignements

- Sylvie Canon [s.canon@lectra.com](mailto:s.canon@lectra.com) – 05-57-97-80-40

## Inscriptions et paiement

- Sur le site du CSE Lectra : [www.celectra.fr](http://www.celectra.fr)
- Pour les personnes hors Lectra, auprès de Sylvie Canon

## Cotisation annuelle (hors assurance)

Personnel Lectra	Hors Lectra
80 € l'année	150 € l'année

Inscription en cours d'année possible. Engagement jusqu'à la fin de la saison

*Assurance obligatoire et frais de dossiers de 10 € à ajouter valant inscription à l'Association Sportive Lectra (ASL). Si vous adhérez à une autre section, ces frais ne sont à acquitter qu'une seule fois*