

COURCOURY

Flash d'Informations Communales

Express

A la Une :

Edition de septembre 2025

Page 1

+ Opération Nettoyons la nature

Page 2

+ Yoga

+ Société des Fêtes

+ Bibliothèque

Contact

Mairie de Courcoury

15b rue de la Liberté
17100 COURCOURY

Tél. : 05 46 93 18 23
mairie@courcoury.fr

Rendez votre environnement agréable !!



Samedi 27 septembre 2025

A partir de 9h00

Opération gratuite

La Municipalité de Courcoury vous propose de récupérer **gratuitement** vos encombrants.

Enlèvement d'épaves de voitures, utilitaires, scooters, moto, tracteurs...

Seront enlevés : fer, métaux, batteries, cuivre, alu, inox (sauf réfrigérateur et congélateur)

N'est pas récupéré tout ce qui est en bois ou plastique.

Afin d'organiser la tournée des enlèvements, merci de téléphoner à la Mairie pour détailler vos encombrants au 05 46 93 18 23 avant le 20 septembre

Nettoyons la nature !

Samedi 27 septembre à 14 h 00

suivi d'un goûter à la Maison Associative

Notre action bénévole pour la nature se déroulera sur le territoire de Courcoury.

Rendez-vous à la Mairie à 14h pour la distribution gratuite des sacs poubelles, gants et tee-shirts. Avant le départ, nous constituerons les équipes et définirons l'affectation des secteurs d'intervention.

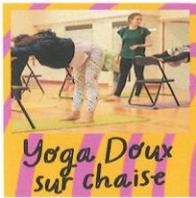
COURCOURY : COURS DE YOGA

ici dès la rentrée de septembre !

Avec Lucie, professeure certifiée Yoga Alliance et intervenante en Sonothérapie.
Rendez-vous dès septembre 2025 pour une nouvelle année ensemble sur le tapis !

AU PROGRAMME

Tous les mercredis : 18h : Yoga Doux sur chaise / 19h15 : Yoga Dynamique Vinyasa



YOGA DOUX SUR CHAISE : LA MOBILITÉ DOUCE (PARFAIT POUR (RE)TROUVER DU PLAISIR À BOUGER)

Durant ces cours de yoga doux nous utilisons des supports comme la chaise, les briques, les sangles pour vous permettre de bouger, respirer en respectant votre corps et ses besoins !

Souvent nous arrêtons de pratiquer et de bouger faute d'adaptions, alors qu'il y a tellement à prendre, à garder dans la pratique du yoga (la respiration, la mobilité, le travail de l'équilibre...), que ce serait dommage de s'en priver !

Voilà ma mission dans ces cours de yoga doux, vous accompagner vers la pleine mobilité, grâce à une plus grande conscience corporelle et à une pleine présence à votre corps et vos ressentis.



YOGA VINYSA DYNAMIQUE : LE FLOW COLLECTIF (AVEC UNE GUIDANCE INCLUSIVE ET BIENVEILLANTE)

Chaque mois un nouveau chemin d'exploration pour ces cours de yoga dynamique, avec un nouveau cycle de postures, de pranayama, et de méditation ! Cette pratique est pour vous si :

- Vous souhaitez partager une pratique collective dynamique et motivante, on lie les postures avec les respirations, et on se motive ensemble.
- Vous êtes en bonne condition physique et avez la capacité de prendre appui sur vos poignets, vos genoux sans douleurs.
- Vous souhaitez travailler la mobilité de votre corps et explorer l'univers du yoga sans injonctions de performance.

Cours tous niveaux : c'est possible pour les débutants, avec des options intermédiaires qui sont toujours proposées.

Retrouvez toutes les informations ici :



@Luciole.Vibrations



Les cours ont lieu dans la salle Municipale :
place de Pampihosa, 17100 Courcoury

06 59 57 26 35

luciole.vibrations@gmail.com

A partir du
mercredi 3 septembre

Venez découvrir le yoga
dans la salle des Fêtes
de Courcoury

Assemblée Générale Extraordinaire de la Société des Fêtes

Le jeudi 18 septembre 2025
à 20h00

Salle des Associations

Bibliothèque

Réouverture 1ère semaine de Septembre

Rappel des horaires

Mercredi 10h00 à 12h00

Vendredi 16h30 à 18h30

Samedi 10h00 à 12h00

Événement de la rentrée Foire aux livres

Dimanche 5 octobre de 10h00 à 18h00

Salle des Fêtes

