

YOGA 2018-2019

Lundi

Adeline FORNO

Animatrice



Lundi 19h15 - 20h15

(hors vacances scolaires)

La pratique des Asanas (postures) du Hatha-Yoga sera proposée dans des exercices gradués, afin de solliciter tous les muscles et d'atteindre un état stable et agréable.

Cette recherche d'équilibre (corporel-mental) s'accompagne de plusieurs modes respiratoires visant à apprivoiser la durée du souffle dans la posture.

Le travail postural est suivi d'un temps d'observation des effets et d'une relaxation guidée à la voix.

.../...

APPORTER CERTIFICAT MEDICAL

**Prévoir une serviette ou couverture
pour la relaxation**

CALENDRIER DU LUNDI

2018

Septembre 17-24

Octobre 1-8-15

Novembre 5-12-19-26

Décembre 3-10-17

2019

Janvier 7-14-21-28

Février 4-11

Mars 4-11-18-25

Avril 1-8-29

Mai 6-13-20-27

Juin 3



Centre social de Saint Just
31 rue des Farges 69005 Lyon
Tél:04-78-25-35-78
centre-social-st-just.fr
www.centre-social-st-just.fr