

YOGA

2018-2019

Mercredi

Emmanuelle PONTIGGIA
Animatrice



Mercredi 19h15 - 20h15

(hors vacances scolaires)

"Un temps pour soi.

Un temps pour se (re)connecter à son corps et à sa respiration.

Un temps pour lâcher-prise de notre quotidien.

Au travers des postures, tonifier et étirer son corps, et ainsi, soulager le mal de dos, les douleurs articulaires, retrouver force et souplesse.

Au travers de la respiration et des sensations, libérer les tensions, le stress, accéder à un bien-être physique et mental.

Se sentir bien, tout simplement."

.../...

APPORTER CERTIFICAT MEDICAL
Prévoir une serviette ou couverture
pour la relaxation

CALENDRIER DU MERCREDI

2018

Septembre	19-26
Octobre	3-10-17
Novembre	7-14-21-28
Décembre	5-12-19

2019

Janvier	9-16-23-30
Février	6-13
Mars	6-13-20-27
Avril	3-10
Mai	15-22-29
Juin	5-12-19



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