

YOGA

2018-2019

Vendredi

Pauline BOTELLA
Animatrice



Vendredi 9h à 10h
(hors vacances scolaires)

Le Hatha Yoga est une pratique qui utilise : de la relaxation, des Asanas (postures) et des Pranayama (techniques de respirations) qui permettent aux personnes de ressentir un bien-être physique et psychique.

Le Hatha yoga est une pratique ouverte à tous, qui s'adapte à chacun. Autrement dit, pas besoin d'être souple pour venir en profiter !

Une pratique régulière permet notamment d'améliorer la respiration, la souplesse ou encore la concentration. Le yoga est un bon outil pour faire le plein d'énergie ! En effet il arrive souvent de venir à un cours de yoga fatigué et d'en ressortir en pleine forme, alors

.../...

n'hésitez pas et venez faire votre plein d'énergie vitale !

* venir avec une serviette et/ou un plaid.

APPORTER CERTIFICAT MEDICAL

CALENDRIER DU VENDREDI

2018

Septembre	21-28
Octobre	5-12-19
Novembre	9-16-23-30
Décembre	7-14-21

2019

Janvier	11-18-25
Février	1-8-15
Mars	8-15-22-29
Avril	5-12
Mai	3-10-17-24
Juin	7-14



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