

YOGA

2021 - 2022

Lundi

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

2021

Septembre	20-27
Octobre	4-11-18
Novembre	8-15-22-29
Décembre	6-13

2022

Janvier	3-10-17-24-31
Février	7-28
Mars	7-14-21-28
Avril	4-11
Mai	2-9-16-23-30
Juin	13



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