

YOGA

2021 - 2022

Mercredi

Gaëlle BENECCIO
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

2021

Septembre	22-29
Octobre	6-13-20
Novembre	10-17-24
Décembre	1-8-15

2022

Janvier	5-12-19-26
Février	2-9
Mars	2-9-16-23-30
Avril	6-13
Mai	4-11-18-25
Juin	1-8



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