

YOGA

2019 - 2020

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

2019

Septembre	18-25
Octobre	2-9-16
Novembre	6-13-20-27
Décembre	4-11-18

2020

Janvier	8-15-22-29
Février	5-12-19
Mars	11-18-25
Avril	1-8-15
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