

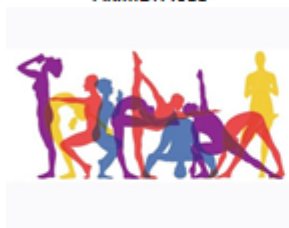
YOGA

2017-2018

LUNDI Léa GERMAN

Mercredi Emmanuelle PONTIGGIA

Animatrices



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

Septembre 2017	25
Octobre	2-9-16
Novembre	6-13-20-27
Décembre	4-11-18
Janvier 2018	8-15-22-29
Février	5-26
Mars	5-12-19-26
Avril	23-30
Mai	7-14-28
Juin	4-11-18

CALENDRIER DU MERCREDI

Septembre 2017	27
Octobre	4-11-18
Novembre	8-15-22-29
Décembre	6-13-20
Janvier 2018	10-17-24-31
Février	7-28
Mars	7-14-21-28
Avril	4-25
Mai	2-9-16-23-30
Juin	6

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