

Yoga

2025-2026

Animatrice :

Paule DUBEY

2 cours de 1h vous sont proposés chaque semaine
hors vacances scolaire

Lundi : 19h-20h15

Mercredi : 19h-20h15

Les séances de Hatha Yoga commencent par une préparation douce du corps et du mental. Ensuite, nous effectuons des exercices respiratoires (introduction au Pranayama) et finissons la séance par une relaxation guidée. Le Yoga permet de mieux habiter son corps et de développer son attention, invitant ainsi à apaiser le mental et la relation au monde.

Prévoir une serviette ou couverture pour la relaxation

Tarifs

Adhésion 25/26 : 16 €

Cours : de 78.75 € à 275 €

31, rue des Farges
69005 Lyon
Tél : 04 78 25 35 78

CENTRE

SOCIAL

Mail : accueil@csstjust.fr
Site : centre-social-st-just.fr

Calendrier du lundi

2025

Septembre 15,22,29
octobre 6,13
novembre 3,10,17,24
décembre 1,8,15

2026

janvier 5,12,19,26
février 2,23
mars 2,9,16,23,30
avril 20,27
mai 4,11,18
juin 1,8

Calendrier du mercredi

2025

Septembre 17,24
octobre 1,8,15
novembre 5,12,19,26
décembre 3,10,1,7

2026

janvier 7,14,21,28
février 4,25
mars 4,11,18,25
avril 1,22,29
mai 6,13,20,27
juin 3

31, rue des Farges
69005 Lyon
Tél : 04 78 25 35 78

CENTRE

SOCIAL

Mail : accueil@csstjust.fr
Site : centre-social-st-just.fr