Centre Social & Culturel Pierrette Augier
LYON-VAISE

Yoga

Les horaires

Mardi 18h-19h : Hatha yoga
Mardi 19h10-20h10 : Vinyasa yoga

Jeudi 9h-10h10 : Hatha yoga
Jeudi 10h20 - 11h30 : Yoga adapté

En salle 8

L'animatrice

Kissline MAI

Le matériel nécessaire

Une tenue confortable et une serviette

Tarifs

De 99 à 257 euros en fonction du Quotient Familial + 10 euros annuels d'adhésion

L'atelier

Le Yoga est une pratique qui unit l'esprit-corps. Elle aide à se découvrir, explorer son plein potentiel et trouver les clés en soi pour être heureux et vivre en harmonie avec les autres.

Hatha yoga : on développe l'équilibre physique en maintenant les postures avec l'attention de l'esprit. Chaque séance intègre de la relaxation, de la pratique corporelle, des exercices de respiration et méditation. La pratique est accessible à tous.

Vinyasa yoga : il s'agit d'un yoga dynamique avec un enchaînement de postures rythmée par la respiration et le mental. Il convient notamment pour les personnes en bonne condition physique.

Yoga adapté : c'est une pratique douce qui s'adapte aux besoins. Elle convient notamment pour les personnes âgées, les personnes qui ont des pathologies, les personnes avec handicap ainsi que les femmes enceintes.

Les objectifs

* Développer une meilleure conscience de son corps
* Installer la respiration consciente
* Soulager les douleurs physiques (maux de dos, jambes lourdes…)
* Tonifier et assouplir son corps
* Mieux gérer ses émotions et le stress
* Apprendre à être concentré et présent

9, rue Roquette | 69009 LYON | tél. 04 78 83 71 34
accueil@csvaise.fr | www.csvaise.fr
Une association pour tous

Yoga

Les horaires

Mardi 18h-19h : Hatha yoga
Mardi 19h10-20h10 : Vinyasa yoga

Jeudi 9h-10h10 : Hatha yoga
Jeudi 10h20 - 11h30 : Yoga adapté

En salle 8

L'animatrice

Kissline MAI

Le matériel nécessaire

Une tenue confortable et une serviette

Tarifs

De 99 à 257 euros en fonction du Quotient Familial + 10 euros annuels d'adhésion

L'atelier

Le Yoga est une pratique qui unit l'esprit-corps. Elle aide à se découvrir, explorer son plein potentiel et trouver les clés en soi pour être heureux et vivre en harmonie avec les autres.

Hatha yoga : on développe l'équilibre physique en maintenant les postures avec l'attention de l'esprit. Chaque séance intègre de la relaxation, de la pratique corporelle, des exercices de respiration et méditation. La pratique est accessible à tous.

Vinyasa yoga : il s'agit d'un yoga dynamique avec un enchaînement de postures rythmée par la respiration et le mental. Il convient notamment pour les personnes en bonne condition physique.

Yoga adapté : c'est une pratique douce qui s'adapte aux besoins. Elle convient notamment pour les personnes âgées, les personnes qui ont des pathologies, les personnes avec handicap ainsi que les femmes enceintes.

Les objectifs

* Développer une meilleure conscience de son corps
* Installer la respiration consciente
* Soulager les douleurs physiques (maux de dos, jambes lourdes…)
* Tonifier et assouplir son corps
* Apprendre à être concentrer et présent
* Apprendre à être concentrer et présent

9, rue Roquette | 69009 LYON | tél. 04 78 83 71 34
accueil@csvaise.fr | www.csvaise.fr
Une association pour tous