



YOGA (hatha yoga)

Animé par Sylvie SARRASIN et Thierry SOUSTRAS,
Professeur-e-s diplômé-e-s et affilié-e-s à la FFHY



Le Yoga est défini par « l'arrêt des fluctuations mentales », ces simples pensées parasites aux tensions profondes.

En développant l'unité corps, souffle, esprit dans la posture, le Hatha Yoga traditionnel transmis en France par Sri Mahesh offre à chacun, quelque soit sa condition physique, les moyens de stimuler sa santé et d'améliorer son potentiel physique et psychique. La pratique régulière du hatha yoga nous donne tous les outils pour maîtriser notre corps et notre mental.

lundi		12h20-13h35 (Thierry)	17h30-19h (sylvie)	19h15-20h45 (Sylvie)
mardi	9h15-10h45 (Sylvie)		18h30-20h (Sylvie)	
mercredi			17h45- 19h15 (Sylvie)	19h30-21h00 (Sylvie)
jeudi	9h15-10h45 (Thierry)	12h20-13h35 (Thierry)	18h30-20h (Thierry)	

QUARTIER
VITALITÉ

Centre social QUARTIER VITALITE
7, rue Saint Polycarpe - 69001 Lyon
04.78.39.36.36 - www.centresocialquartiervitalite.fr



Pour vous aider à visualiser le déroulement de l'année, voici un calendrier prévisionnel par jour d'activité.

Par exemple: Si votre activité se déroule habituellement le lundi, alors le 1er cours aura lieu le lundi 09 septembre 2024, et le dernier cours le lundi 23 juin 2025.

Cela tient compte des jours fériés et des périodes de vacances scolaires de la zone A où l'activité n'aura pas lieu.

En cas d'absence en cours d'année de la part des intervenants, la date de fin sera repoussée d'autant.

