

YOGA



Encadrant	Jour	Horaire	Lieu
Audrey PINSON/PARIS	Jeudi	13h45 à 15h15	Salle polyvalente Bâtiment 1 ^{ers} Cycles

DESCRIPTION : Grâce à un travail postural adapté, à une constante attention au souffle, aux sensations corporelles, au geste juste « avec le corps que l'on a, le corps que l'on est », les techniques de Yoga offrent à toute personne, moyennant constance et patience, la possibilité de retrouver une stabilité intérieure, une écoute de soi et des besoins, faire l'expérience du quotidien, choisir d'être présent avec énergie, simplicité et bienveillance.

TENUE : Vêtements souples et de saison, couvrant épaules/hanches. Serviette ou drap

