

*Centre socioculturel Emile Romanet*  
04 76 72 80 14



*Yoga*

**Sophie**

**Le yoga est une discipline qui propose d'unifier corps et esprit. Chaque séance s'appuie sur une alternance de temps actifs liés à la prise de posture et de temps d'intégration liés aux poses et à la respiration. Au fil du temps et de la pratique, l'aisance s'installe redonnant souplesse et fermeté au corps. Elle favorise l'accueil de son ressenti et une meilleure attention à soi. Ils se développent, nous aidant à mieux gérer stress et difficultés du quotidien.**

**L'approche est douce et bienveillante. Elle invite chacun à pratiquer selon ses possibilités.**

**Horaires : mardi de 19h à 20h15**

**Lieu : grande salle du CSC**

