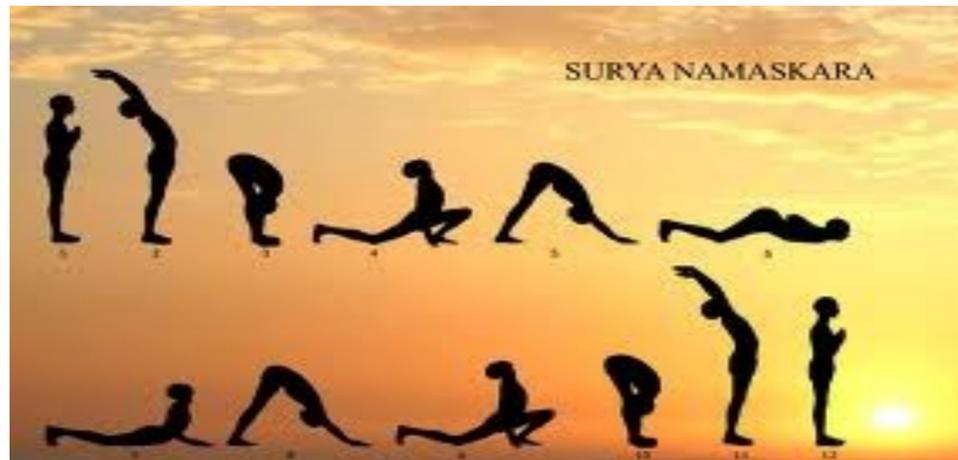


COURS DE HATHA YOGA

Le jeudi de 18 h à 19 h30

Le Hatha Yoga, est une discipline millénaire qui s'adresse à l'être dans sa globalité.

Le but du Yoga est de restaurer en soi l'unité perdue, de réunifier le corps, le cœur et l'esprit. Il s'agit d'arrêter le flux des pensées.



OBJECTIFS DE LA PRATIQUE DU YOGA AU CENTRE DE SOINS :

Les effets du Yoga :

- Mieux gérer ses émotions, prendre de la distance.
- Restaurer une confiance en soi
- Favoriser une baisse de l'anxiété
- Permettre une amélioration du sommeil

Le Yoga peut être proposé aux usagers du CSAPA, suivant l'avis de l'équipe pluridisciplinaire.

Durée d'une séance :
une heure et trente minutes

Inscription auprès de votre
éducateur référent dans le
cadre de votre projet de soins

Siège de l'association et des établissements :

60 rue du Commandant Perceval

CHAMBERY, SAVOIE

Tél. : 04 79 62 56 24 - Fax. : 04 79 96 15 36

Mail : contact@le-pelican.org site : <http://www.le-pelican.org>