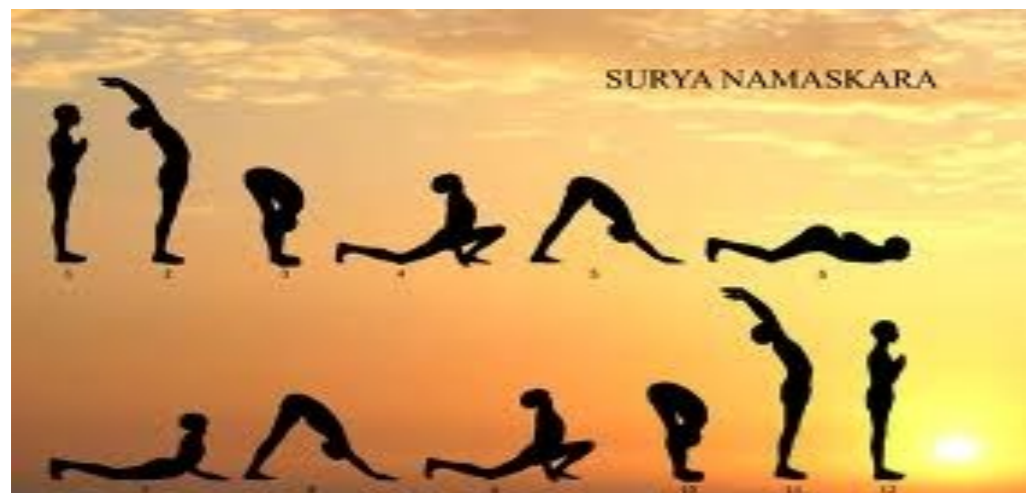


# COURS DE HATHA YOGA

**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](mailto:contact@le-pelican.org) site : <http://www.le-pelican.org>