



04 79 62 56 24



241 chemin des
moulins
73 000 CHAMBERY



contact@le-pelican.org



www.le-pelican.org

“

Favoriser une baisse de
l'anxiété,

Restaurer la confiance en
soi,

Gérer ses émotions,

Permettre l'amélioration
du sommeil

”



HATHA YOGA

Réunifier le corps, le
cœur et l'esprit.





LES OBJECTIFS DE LA PRATIQUE DU YOGA AU CENTRE DE SOINS

Le Yoga pratiqué au CSAPA peut devenir un outil d'accompagnement très intéressant pour les personnes souffrant de problèmes d'addictions.

Le Yoga peut se pratiquer par toute personne quelque soit son âge, son sexe, sa confession et peut donc être envisagé par tous.

C'est un travail sur son être, afin de modifier les relations à soi-même, aux autres et au monde



LES EFFETS DU YOGA

- Mieux gérer ses émotions, prendre de la distance
- Restaurer la 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 : 1h30

LE JEUDI SOIR DE 18H À 19H30

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

LA SALUTATION AU SOLEIL

