



## SECTION YOGA

Le Yoga est une discipline datant de plusieurs millénaires, née en Inde. A travers les postures, les exercices de respiration et la méditation, il favorise la souplesse, renforce les muscles et apaise le mental. Il permet également de cultiver la conscience de soi, de trouver sérénité intérieure et il est un bon moyen pour gérer son stress.

Il existe plusieurs niveaux de pratique : débutant, intermédiaire et avancé. Chacun évolue à son rythme. Ce n'est pas une discipline dite de compétition ou de challenge.

L'activité yoga est ouverte à tout public sauf contre indication médicale. Il est nécessaire d'informer le coach en cas de problème physique ou de fatigue, des postures sont adaptées en utilisant divers supports ou des postures de confort.



L'activité Yoga du CSADL se déroule les Mardi de 11h45 à 12h45

Quartier général FRERE 22 avenue LECLERC 69007 Lyon

Rez de chaussée du Bâtiment 21 –salle multi activité

*(Se présenter au poste de sécurité muni d'une carte d'identité)*

Responsable de l'activité : **Véronique LEPINAY**

[csadl.yoga@gmail.com](mailto:csadl.yoga@gmail.com)

[csadl.secretaire@gmail.com](mailto:csadl.secretaire@gmail.com)

<https://www.csadlyon.com/presentation-des-activites>