



SECTION YOGA

Le yoga est une pratique millénaire originaire d'Inde qui vise à apporter un équilibre entre le corps, le mental et le spirituel. Il s'agit à la fois d'une philosophie et d'une discipline comportant diverses techniques pour parvenir à cet objectif.

Le mot « yoga » vient du sanskrit et signifie « lier », « attacher », « mettre sous un joug ». Il désigne l'union du corps, de l'esprit et de l'âme.

Le yoga est donc une discipline qui permet de lier le corps et l'esprit pour atteindre un état d'harmonie.

L'activité YOGA du CSADL se déroule le Mardi et le Jeudi 11h45-12h30

Quartier général FRERE 22 avenue LECLERC 69007 Lyon

Bâtiment 21 - salle multi activités

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

csadl.yoga@gmail.com

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