



Pratique du yoga thérapeutique en pleine conscience

LES OBJECTIFS

- ▶ Relâcher les tensions physiques et psychiques
- ▶ Améliorer la perception du corps
- ▶ Apprivoiser son souffle
- ▶ Améliorer la concentration
- ▶ Améliorer la conscience de soi
- ▶ Accepter ses limites

 Centre de Lausanne
Avenue des Mousquines 4 | CH-1005 Lausanne

 10 participants
 Toute l'année
 Les mercredis | 16h – 17h30

 10 participants
 Toute l'année
 Les mardis | 18h – 19h30