

# HORAIRES

Les mercredis

16h45 à 18h15  
18h30 à 20h00

# ADHESION

Feuille d'adhésion  
dûment remplie

Certificat médical de  
"non contre indication  
à la pratique du sport"

1 photo d'identité

# TARIFS

150 euros  
payable en 3 fois



Daniel CARTIER  
06.51.867.120  
[www.usclezoux.fr](http://www.usclezoux.fr)

Hall des Sports  
Rue Jacques SALEZ  
Lezoux-63190



# USC

LEZOUX

[WWW.USCLEZOUX.FR](http://WWW.USCLEZOUX.FR)

# SECTION SYOGA

# NOTRE EQUIPE

Responsable  
Daniel CARTIER

Prof  
Odile MALVAL



IPNS-NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

# 5 RAISONS DE COMMENCER LE YOGA

Le Yoga booste l'immunité et améliore la santé générale.

Soulage les migraines.

Un remède contre l'insomnie.

Lutte contre les petits creux.

Rend plus jeune



# 7 BIENFAITS DU YOGA

Le Yoga vous aide à réduire votre stress et à vivre plus sereinement.

Le Yoga améliore votre respiration et votre souffle.

Le Yoga vous donne confiance en vous.

Le Yoga vous aide à être plus présente à vous-même et au monde.

Le Yoga améliore votre concentration.

Le Yoga renforce votre corps et améliore votre souplesse.

Le Yoga vous ouvre les portes de la culture indienne avec sa philosophie et sa spiritualité