

HORAIRES

Les mercredis

16h45 à 18h15
18h30 à 20h00

ADHESION

Feuille d'adhésion
dûment remplie

1 photo d'identité

TARIFS

150 euros
payable en 3 fois



Daniel CARTIER
06.51.867.120
www.usclezoux.fr

Hall des Sports
Rue Jacques SALEZ
Lezoux-63190



USC

LEZOUX

WWW.USCLEZOUX.FR

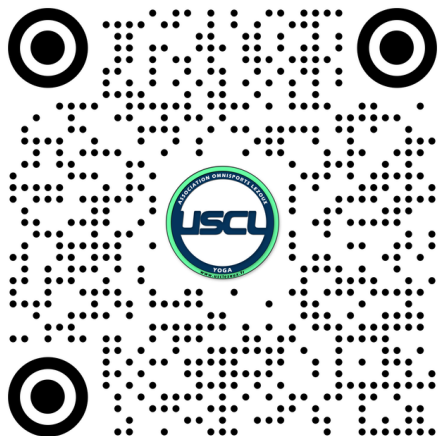
SECTION SYOGA

NOTRE EQUIPE

Responsable
Daniel CARTIER

Prof
Odile MALVAL

Visitez notre site



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