



Relaxation

# COURS



## S'initier au yoga

Une professeure de yoga diplômée, anime ces ateliers et vous apprend comment vous relaxer et bouger selon vos possibilités.

Le yoga aide à apaiser l'anxiété et à retrouver une force sereine. Pratiquer le yoga permet de détendre son corps et de diminuer ses douleurs. Après une chirurgie, chacun peut redécouvrir son corps et apprendre à lui donner de l'attention, à être acteur de sa santé. Le yoga aide à vivre le moment présent, à se poser, à être. Il apprend à respirer, à en découvrir les bienfaits, à retrouver un bon sommeil. Il rend confiance en soi et en la vie.

Prochaines séances :

## Séances le jeudi après-midi de 14h à 15h

*Cycle de 10 séances  
du 9 janvier au 28 mars 2025*

Intervenant(e) : Catherine

Modalités : gratuit, **sur inscription uniquement**  
7 personnes par groupe, initiation limitée à  
1 cycle de 10 séances par personne

Renseignements & inscriptions :

Tél : 03 26 79 82 92

E-mail : [espaceligue51@ligue-cancer.net](mailto:espaceligue51@ligue-cancer.net)



**i** Espace Ligue, 31 esplanade Fléchambault, 51100 Reims