

# YOGA - SOPHRO

## GSL - Groupe Sportif Lugdunum

Venez nous rejoindre pour bénéficier des bienfaits de la Sophrologie et du Yoga, et laissez-vous guider par nos professeurs, qui sauront vous accompagner dans la pratique de ces activités :

La **SOPHROLOGIE** est un entraînement du corps et de l'esprit, pour développer sérénité et mieux-être. Elle est basée sur des techniques de relaxation physique et psychique, d'exercices de respiration, ou encore de visualisation.

Elle s'adresse à vous si vous recherchez à mieux gérer vos émotions (comme le stress) et à améliorer votre détente.

Les techniques proposées sont à la portée de tous, sans contraintes d'âge ou de condition physique. Les séances ne nécessitent pas de tenue particulière.

La pratique du **YOGA** vous aidera à vous sentir mieux dans votre vie. Ses bienfaits sont nombreux : réduction du stress, amélioration du souffle, de la concentration, renforcement de votre corps et amélioration de votre souplesse.

De plus, le Yoga vous ouvre les portes de la culture indienne, de sa philosophie et de sa spiritualité.

Il n'est pas nécessaire d'être souple ou sportif, il n'y a pas d'âge pour en découvrir les avantages. La pratique du Yoga nécessite **un certificat médical**, une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise et un tapis.

**Reprise des cours à partir du lundi 19 septembre 2022**

**La section GSL Yoga / Sophrologie vous propose de rejoindre l'un de ses cours :**

Cours	Où	Quand	Professeur
<b>Sophro</b>	Villeurbanne : Cercle M. Brunot 110 rue du 4 août 1789	Mardi : 12h15 - 13h15	Mona ROBIN
	Lyon 3 : Immeuble Atrium 107 bd Vivier Merle	Mardi : 12h30 - 13h30	Laetitia MERCAT
<b>Yoga</b>	Lyon 3 : Immeuble Atrium 107 bd Vivier Merle	Lundi : 12h15 - 13h15	Mathilde AGNES
	Lyon 7 : Gerland Salle de danse 22 passage Faugier	Mardi : 12h15 - 13h15	Caroline BADERSPACH
	Villeurbanne : Cercle M. Brunot 110 rue du 4 août 1789	Mardi : 16h10 - 17h10	J-Marie LEFEBVRE
	Villeurbanne : Cercle M. Brunot 110 rue du 4 août 1789	Mardi : 17h45 - 18h45	J-Marie LEFEBVRE

**Cotisation annuelle pour un cours : 150 €**

+ 10 € de cotisation au GSL



Plusieurs cours vous intéressent ?  
N'hésitez pas, des réductions vous attendent :  
- 50% pour un deuxième cours  
(paiement de 50% de la cotisation annuelle),  
- 75% pour un troisième cours  
(paiement de 25% de la cotisation annuelle),

Une séance découverte est offerte aux nouveaux adhérents.



**CONTACTS AU BUREAU DE L'ASSOCIATION :**

Mathilde AGNES : **06 74 81 02 90** mathilde.agnes85@gmail.com

Cécile NARO : **07 61 65 66 35**