



**Centre social**

Association loi 1901

**Lundi**  
de 17h30 à 19h  
et de 19h à 20h30

**Mardi**  
de 9h15 à 10h30  
de 17h45 à 19h15  
de 19h15 à 20h45

**Mercredi**  
de 18h à 19h30  
de 19h30 à 21h

**Vendredi**  
de 9h30 à 11h  
de 12h20 à 13h35  
de 17h30 à 19h



**La Condition des Soies**  
7 rue St Polycarpe  
69001 LYON  
Tel : 04 78 39 36 36

# YOGA

**Adultes et adolescents (plus de 16 ans)**

**Animé par Marc POLLY,**  
diplômé et affilié à la Fédération Française de Hatha Yoga  
(F.F.H.Y).

. Cette méthode de Hatha Yoga, enseignée en France par SRI MAHESH, fondateur de la F.F.H.Y. est traditionnelle dans le sens où elle est transmise oralement de maître à élève.

Dans cette pratique on appelle posture : La position du corps avec la concentration sur l'effort d'étirement pendant l'arrêt de la respiration.

Elle favorise aussi l'élimination des toxines aux niveaux physique, respiratoire et mental pour amener à un état de relaxation. Le rythme de ma séance permet de sortir de son quotidien momentanément.

Surtout ne pas considérer le Hatha Yoga comme un sport, toute tentative de compétition physique est à rejeter et personne ne vous critiquera. Vous sentirez vous-même les bienfaits, après quelques séances, soyez patient et régulier dans la pratique pour qu'elle devienne spontanée et naturelle.