



**SPORT SANTÉ
YOGA- CALME ET RELAXATION**

Information

Tel.: 2888-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



ENTRÉE: 44 RUE D'ANVERS

ACCÈS DU PARKING SOUS-TERRAIN DE LA ZITHAKLINIK :
VEUILLEZ MONTER AVEC L'ASCENSEUR AU NIVEAU -2 À PARTIR
DU PARKING. À LA SORTIE DE L'ASCENSEUR PRENEZ LE COULOIR
DE GAUCHE, EN SORTANT DE CE BÂTIMENT VOUS ÊTES EN FACE
D'UN BÂTIMENT BLEU AVEC UNE PORTE D'ENTRÉE EN BOIS DANS
LEQUEL IL FAUT ENTRER POUR MONTER AU 3^E ÉTAGE À L'ACCUEIL
DU GESONDHEETS ZENTRUM/SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE.





Yoga - Calme et Relaxation

Un Yoga qui prend soin de notre corps et notre âme

Ce cours se déroule en trois parties:

- 1) Yoga: postures
- 2) Pranayama: divers exercices de respiration
- 3) Meditation: (15 minutes)

La méditation est l'art de ralentir et de concentrer l'esprit. La pratique régulière aide à obtenir un bien-être mental, physique, et spirituel. Afin de méditer, nous devons d'abord calmer l'esprit à l'aide de technique de concentration et de pensée positive.



Un cours de Yoga dans lequel on pratique les postures plus **lentement et introversées**, ce qui favorise un contact profond de soi-même.

Ce genre de Yoga ramène notre attention sur la **sensation** de notre corps, sur notre respiration et sur notre mental agité ou stable.

Une pratique spirituelle amène une relaxation profonde du corps et un sentiment de paix intérieure. Les bienfaits de la méditation ont été démontrés et prouvés depuis longtemps.



Dates et horaires

Mardi, de 18:15 à 19:15
hors vacances scolaires

Inscriptions

Le cours est limité à 8-10 inscriptions.

Tel.: 28 88-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

Prix

6 séances à 120 € ou 12 séances pour 220€
non remboursé par la caisse nationale de santé (CNS).