

## Nouveau : Cours de YOGA DOUX

### C'est Quand ?

**Mercredi**

**13h45 à 15h00**

ou

**15h30 à 16h45**

### C'est Quoi ?

Pratique **Douce** et **Modérée**,  
ne demande **ni souplesse, ni musculature spéciale**  
Enchaînement de **postures simples**, de **mouvements lents et fluides**,  
et de suivi et contrôle de la **respiration**

### Pour Qui ?

Adaptée aux personnes souffrant de **blessures**, de **douleurs chroniques** ou de conditions médicales **particulières**, ainsi qu'aux **débutants** et aux **personnes âgées**

*Un nombre limité de personnes dans le cours, permet l'**ajustement des postures à chacun**, avec les supports à disposition (chaises, couvertures, briques, sangles...).*