

POUR UNE PRATIQUE AGRÉABLE

Le yoga n'exige pas de compétences particulières. Les postures ont lieu à partir de mouvements doux du corps adaptés aux situations de chacun. Toute posture est synonyme d'écoute envers son propre corps.

TENUE VESTIMENTAIRE

Pour être à l'aise et pour ne pas être gêné dans les mouvements, une tenue vestimentaire vraiment confortable est recommandée

Pour bénéficier gratuitement de ces soins,
il vous suffit de prendre rendez-vous
au secrétariat au 02 38 56 66 02
auprès de Florence, Marie-Laure ou Nathalie

~~~~~

**LIGUE CONTRE LE CANCER**

**COMITE DU LOIRET**

**44 AVENUE DAUPHINE**

**45100 ORLEANS**

**Tél : 02.38.56.66.02**

**E-mail : [cd45@ligue-cancer.net](mailto:cd45@ligue-cancer.net)**

*Ouvert le lundi, mardi, jeudi vendredi*

*de 9h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00*



# YOGA

Le comité du Loiret vous offre  
des séances de YOGA pour  
vous accompagner tout au  
long de votre parcours



*Né en Inde il y a plusieurs millénaires, le Yoga a été codifié pour la première fois par Patanjali, considéré comme le père du yoga classique. Le yoga, qui signifie «union» en sanskrit, allie un ensemble de techniques : la méditation, la maîtrise des émotions, la concentration, la respiration et les postures corporelles. Bien qu'il en existe plusieurs écoles, toutes aspirent au même but.*

*Tout le monde, homme ou femme, jeune ou âgé, bien ou mal portant, peut pratiquer le yoga. Il suffit juste d'avoir le désir profond de mener une vie plus saine et plus complète.*

*Au yoga, il n'existe pas de compétition, ce qui compte c'est l'investissement mental, la concentration et la rigueur que chacun met à réaliser les postures. Aussi, par le contrôle de la respiration et des postures, il permet de se réapproprier son corps agressé par les traitements.*

*Au yoga, il n'existe pas de compétition,*

*ce qui compte c'est l'investissement mental,*

*la concentration et la rigueur que chacun met à réaliser les postures.*

*Aussi, par le contrôle de la respiration et des postures, il permet de se réapproprier son corps agressé par les traitements*



**Tous les mardis après-midi,  
sur rendez - vous.**

**1<sup>ère</sup> séance de 13h15 à 14h15**

**2<sup>e</sup> séance de 14h15 à 15h15**

**3<sup>e</sup> séance de 15h15 à 16h15**

✿ Merci de vous présenter quelques minutes avant votre rendez-vous, aucun participant ne sera admis après le début de la séance.

**Lieu :**

**Comité du Loiret,  
Espace ANDRIVET  
44 Avenue Dauphine  
45100 ORLEANS**

*En aucun cas le yoga ne se substitue à un traitement médical, quel qu'il soit.*