



ligue vaudoise contre le cancer

Yoga Vevey 2

cours collectif



Lisa Ammann Birthistle

Professeure de Yoga & Méditation, Yoga-thérapeute

Si vous êtes en rémission d'un cancer, ce cours vous offre un espace favorisant votre bien-être physique, émotionnel et mental. Différents exercices du Yoga tels que la respiration, les postures, la méditation et la relaxation vous seront proposés. Ces outils vous permettront de mieux gérer des moments de stress au quotidien, de renforcer votre corps, d'augmenter votre endurance et d'améliorer votre équilibre et souplesse physique et mentale.

Cours pour les personnes en rémission d'un cancer et leur proches.

Dates 2020:

Jeudi 3, 10, 17 et 24 septembre

Jeudi 1, 8 et 29 octobre

Jeudi 5, 12, 19 et 26 novembre

Jeudi 3, 10 et 17 décembre

Horaire:

14h - 15h

Prix:

120.- CHF les 14 séances

ou 10.- CHF par séance

Inscriptions:

David Rodriguez

078 774 83 71

david.rodriguez@lvc.ch

Lieu:

Salle Terre d'Eveil
Avenue de Corsier 6
1800 Vevey