

Groupe régional Yoga Lausanne

Info sur le Groupe régional Sport & Mouvement Yoga Lausanne



pour une vie meilleure

SEP

Société suisse
de la sclérose
en plaques

Envie de faire du yoga?

Venez découvrir le yoga pour les personnes atteintes de sclérose en plaques. Des séances sont proposées aux personnes pour qui la mobilité est parfois un défi. Tous les exercices sont adaptés selon la mobilité des participants. Vous pourrez effectuer différents exercices au sol ou assis et ceci à votre rythme.

Activités proposées: postures, étirements, respiration, yoga des énergies, relaxation et méditation.

Quand	Un samedi par mois de 10h00 à 11h45 env. en présentiel Un vendredi par mois de 17h à 18h online
Où	Société suisse de la sclérose en plaques Rue du Simplon 3, 1006 Lausanne
Public cible	Personnes atteintes de SEP uniquement
Intervenante	Laura Miñano, Professeure de yoga

Personne de contact

En cas de question ou demande de participation, merci de contacter:
Laura Miñano, T 078 630 77 86, laura.minano@gmail.com

Compte des dons du Groupe Lausanne Yoga
IBAN: CH92 0900 0000 8897 3157 2



Société suisse de la sclérose en plaques

rue du Simplon 3, 1006 Lausanne

T 021 614 80 80, F 021 614 80 81

info@sclerose-en-plaques.ch, www.sclerose-en-plaques.ch