

# NEWSLETTER

Novembre | Décembre | 2017

## Le yoga et le cancer

Le soutien financier de la mairie du 5ème ardt. de Lyon, représentée par Madame Béatrice Gailliout Maire du 5ème, et Monsieur Espinosa-Barry Adjoint à la santé et handicap permet de voir naître ce projet.

Les cours débuteront le **12 janvier 2018 de 11h00 à 12h00 à l'Espace Benoist-Mary** situé au 25 rue des Fossés du Trion, Lyon 5. 1 vendredi sur 2 en dehors des périodes de vacances scolaires, je dispenserai bénévolement un cours aux personnes atteintes de cancer ainsi qu'à leur entourage proche. (Conjoints et enfants).

**Je vous remercie par avance d'en parler autour de vous et de partager cette information.**

Pour toute information me contacter au :  
06 60 45 13 20  
ou par mail:  
[guibert.seba@gmail.com](mailto:guibert.seba@gmail.com)



## Deux nouveaux cours à partir de Janvier 2018

-Hatha Yoga le mardi de 12h à 13h00. Tout niveaux  
Espace Benoist-Mary, 25 rue des Fossés du Trion  
Lyon 5

### Nouveau : Renforcement Abdominaux.

Tous niveaux - Méthode Bernadette de Gasquet

« Abdominaux arrêtez le massacre! »

Tous les jeudis de 12h15 à 13h15

1000 et 1 raison de travailler et renforcer vos abdominaux.

Au-delà de l'aspect esthétique qui n'est pas pour déplaire, vos abdominaux améliorent votre santé, tiennent votre dos, font circuler le sang, augmentent l'amplitude de mouvement du diaphragme, améliorent la digestion, limite les risques de lombalgie et sciatique, participent à l'expression de nos émotions...

Espace Benoist-Mary, 25 rue des fossés du Trion  
Lyon 5

## Deux futurs professeurs de yoga

J'ai l'immense plaisir et privilège de vous annoncer que Daphné Morel (cours du mardi soir au centre Re-Source) commence cette année sa formation de professeur de yoga dans la ligné de Krishnamacharya-TDK Desikachar.

Egalement le nouveau cours du vendredi aux Miroirs du Ciel me permet d'accueillir Clémentine Moreau qui est en 2ème année de formation.

Dans le cadre de leur formations, elles sont amenées à dispenser un cours de yoga pour appliquer la pédagogie qui leur est enseignée.

Je leur ai donc proposé de me seconder lors de mes cours, comme d'autres professeurs ont pu le faire pour moi lors de ma formation.

Clémentine donne également un cours à la Maison des associations de Lyon Croix-Rousse (28 rue Denfert Rochereau)  
Information: <http://edentao.fr>



Beaucoup d'entre vous attendiez que je commande des tapis pour votre pratique à la maison. C'est fait, et vous avez le choix de la couleur !!! 20 € /tapis (sans solvant)  
Chocolat, jaune, safran, violet, rouge, bleu.

## Stage du 2 et 3 décembre 2017

Encore quelques inscriptions pour que ce stage ait lieu...

