



YOGA POUR LE 3^{ÈME} PRINTEMPS YOGA FOR SENIOR CITIZENS

1^{er} mars – 22 mars 2010



lundi | mondays 10h30 - 11h45
1^{er} mars, 8 mars, 15 mars 22 mars

tarifs | fees*: membres 120.–
non-membres 135.–

inscription d'ici le 28 février 2010*
places limitées.

***please sign up before 28 february*;
limited spots.***

conçue spécialement pour le 3^{ème} âge, cette pratique de yoga douce vous permet d'améliorer votre bien-être général au quotidien, tout en partageant vos expériences avec les autres personnes intéressées.

tous les exercices sont aménageables en fonction de vos possibilités. vous êtes unique, avec un passé bien à vous: pratique sportive ou pas; accidents et problèmes de santé ou pas.

un programme tout en douceur :

- exercices de respirations
- exercices énergétiques
- travail postural adapté
- renforcement et assouplissement
- relaxation active
- cultivation d'une attitude positive

this soft yoga practice is specially designed for the active senior citizens who are looking to improve their well-being and sharing their experience within a group of like-minded fellows.

all exercises are adapted to your capacity. you are unique, with your very own past: whether you have been active all your life or not, or suffering from accidents or illnesses, you'll certainly find happiness in this course.

the topics covered are :

- breathing exercises
- energetical exercises
- poses adapted to your needs
- strengthening and flexibility
- active relaxation
- cultivating a positive attitude



innercityyoga | 3 rue de rive (entrée entre swisscom et fust) |
1204 genève | t: 022 310 3535 | www.innercityyoga.com

*seul le prépaiement permet de réserver votre place. les réservations ne sont pas remboursables. merci | *reservation only accepted when prepaid in cash or by credit card. no refunds. thank you.