

Du 26 juin  
au 20 juillet

Programme  
au dos !

# L'été Séniors

Relaxation sommeil - Yoga du rire  
Yoga - Écriture - Gym douce  
Gym des neurones - Tai chi...

**MJC JEAN COCTEAU**

23 rue du 8 mai 1945 69800 Saint-priest  
04 78 20 07 89 - [www.mjcjeancocteau.org](http://www.mjcjeancocteau.org)



**Lundis 26 juin & 3 - 10 - 17 juillet**

**9h30 à 10h30**

**RELAXATION SOMMEIL** - *Véronique Gouveia*

Relâcher ses tensions physiques et psychiques.

**12€ les 4 séances + 6€ d'adhésion**

**Mardis 27 juin & 18 juillet**

**9h30 à 11h**

**TAI CHI** - *Jean-Paul Sotron*

Emprunter la voie vers le calme, l'équilibre et la santé avec cet art du mouvement lent, continu, sans tension ni raideur. **10€ les 2 séances + 6€ adhésion**

**Mardi 4 juillet & jeudi 20 juillet**

**9h30 à 10h30**

**YOGA DU RIRE** - *Cécile Henry*

Se reconnecter à sa joie intérieure par des exercices de rire, respiration et relaxation. **7€ les 2 séances + 6€ d'adhésion**

**Jeudis 6 & 20 juillet**

**14h30 à 16h**

**ECRITURE -POESIE** - *Janie Argoud*

Transcrire en mots ses pensées, son imaginaire pour une bouffée d'oxygène.

**10€ les 2 séances**

**Mardi 27 juin, mercredis 12 & 19 juillet**

**9h30 à 10h30**

**YOGA** - *Milène Arnaud*

Harmoniser corps et esprit avec des exercices respiratoires et des postures.

**10€ les 3 séances + 6€ d'adhésion**

**Jeudis 6, 13 & 20 juillet**

**9h30 à 11h**

**GYM DES NEURONES** - *Anaïs Puyfages et Mickaël Rodrigues*

Donner du peps à sa mémoire avec des exercices ludiques et conviviaux.

**12€ les 3 séances + 6€ d'adhésion**

**Vendredis 30 juin & 21 juillet, mercredi 12 juillet**

**9h30 à 10h30**

**GYM TRES DOUCE** - *Patrice Florian*

Tout en douceur, garder forme et souplesse par des exercices musculaires.

**10€ les 3 séances + 6€ d'adhésion**

**Vendredis 30 juin & 21 juillet, mercredi 12 juillet**

**10h30 à 11h30**

**GYM DOUCE** - *Patrice Florian*

Garder forme et souplesse par des exercices musculaires et cardio-vasculaires

**10€ les 3 séances + 6€ d'adhésion**

**Inscriptions à la MJC du lundi au vendredi de 14h à 18h**

*Avec le concours financier de la Métropole de Lyon au titre du concours de la CNSA dans le cadre de la Conférence métropolitaine des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie.*