

# Yoga adultes

## Yoga adultes

Cours de pratique du yoga classique. Le yoga par ses postures, ses techniques de relaxation, ses équilibres, ses enchaînements, son travail de la voix, de la concentration, contribue à l'éclosion des potentiels de chacun et constitue un ressourcement.

Une bonne hygiène physique, respiratoire et mentale, pour que chaque jour rime avec santé, joie et conscience; parce que prévenir vaut mieux que guérir.

## Responsable du cours

Malek Daouk

Il est enseignant et formateur de Yoga, il a créé à Lausanne en 1979 l'institut de Yoga et d'Âyurveda Samgati, qui signifie « aller ensemble ».

## Horaires

Mardi de 18h30 à 19h30  
sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés

Salle 1 au premier étage

## Équipement

Habits amples et souples

## Tarif

CHF 150.- par trimestre pour les membres de l'Association MQC  
CHF 180.- par trimestre pour les non-membres  
Majoration de 20% pour les non-lausannois-e-s

## Administration

021 653 72 66  
info@m-q-c.ch  
www.m-q-c.ch

# Yoga adultes

## Yoga adultes

Cours de pratique du yoga classique. Le yoga par ses postures, ses techniques de relaxation, ses équilibres, ses enchaînements, son travail de la voix, de la concentration, contribue à l'éclosion des potentiels de chacun et constitue un ressourcement.

Une bonne hygiène physique, respiratoire et mentale, pour que chaque jour rime avec santé, joie et conscience; parce que prévenir vaut mieux que guérir.

## Responsable du cours

Malek Daouk

Il est enseignant et formateur de Yoga, il a créé à Lausanne en 1979 l'institut de Yoga et d'Âyurveda Samgati, qui signifie « aller ensemble ».

## Horaires

Mardi de 18h30 à 19h30  
sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés

Salle 1 au premier étage

## Équipement

Habits amples et souples

## Tarif

CHF 150.- par trimestre pour les membres de l'Association MQC  
CHF 180.- par trimestre pour les non-membres  
Majoration de 20% pour les non-lausannois-e-s

## Administration

021 653 72 66  
info@m-q-c.ch  
www.m-q-c.ch