



Yoga

BEAUREGARD-VENDON

Maison des Associations

Venez découvrir l'essentiel du yoga, pratique traditionnelle, posturale et respiratoire d'attention à soi. Allongé, debout ou assis, vous pratiquerez dans l'objectif de dissoudre les tensions inutiles pour cultiver la souplesse, la vitalité et par-dessus tout la conscience et la positivité. Vous respirerez à pleins poumons, le cœur ouvert et vous reconnecterez au meilleur de la vie dans la joie, la confiance et le calme intérieur.

Séances animées par Cyril NOYELLE

14h30-15h30

Mardi 25 Mars 2025	Mardi 20 Mai 2025
Mardi 1er Avril 2025	Mardi 3 Juin 2025
Mardi 8 Avril 2025	Mardi 10 Juin 2025
Mardi 15 Avril 2025	Mardi 17 Juin 2025
Mardi 13 Mai 2025	Mardi 24 Juin 2025

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

