



Atelier Yoga

FERNOEL Salle de la Mairie

Venez découvrir des exercices de respiration, de relaxation et de méditation ainsi que des postures de yoga sur chaise accessibles à tous, qui vous permettront de travailler sur la mobilité du corps, des articulations et sur l'équilibre afin de libérer les tensions présentes. Cette pratique vous permettra de développer l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

Séances animées par Vincent GIRAUDON

10h45-11h45

Jeudi 18 Septembre 2025	Jeudi 6 Novembre 2025
Jeudi 25 Septembre 2025	Jeudi 13 Novembre 2025
Jeudi 2 Octobre 2025	Jeudi 20 Novembre 2025
Jeudi 9 Octobre 2025	Jeudi 27 Novembre 2025
Jeudi 16 Octobre 2025	Jeudi 4 Décembre 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.

