



# Yoga

## VERGHEAS

Mairie, salle de réunion

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

10h00-11h00

<b>Vendredi 28 Mars 2025</b>	<b>Vendredi 23 Mai 2025</b>
<b>Vendredi 4 Avril 2025</b>	<b>Vendredi 6 Juin 2025</b>
<b>Vendredi 11 Avril 2025</b>	<b>Vendredi 13 Juin 2025</b>
<b>Vendredi 18 Avril 2025</b>	<b>Vendredi 20 Juin 2025</b>
<b>Vendredi 16 Mai 2025</b>	<b>Vendredi 27 Juin 2025</b>

**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.

