

Yoga

AIGUEPERSE

Mairie - Salle 7

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

Vendredi 28 Mars 2025	Vendredi 23 Mai 2025
Vendredi 4 Avril 2025	Vendredi 6 Juin 2025
Vendredi 11 Avril 2025	Vendredi 13 Juin 2025
Vendredi 18 Avril 2025	Vendredi 20 Juin 2025
Vendredi 16 Mai 2025	Vendredi 27 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.