



Yoga

LOUBEYRAT

Gymnase du groupe scolaire

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

Jeudi 27 Mars 2025	Jeudi 22 Mai 2025
Jeudi 3 Avril 2025	Jeudi 5 Juin 2025
Jeudi 10 Avril 2025	Jeudi 12 Juin 2025
Jeudi 17 Avril 2025	Jeudi 19 Juin 2025
Jeudi 15 Mai 2025	Jeudi 26 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.

