



Yoga

CHÂTEAU-SUR-CHER

Salle communale

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

Mercredi 24 Septembre 2025	Mercredi 19 Novembre 2025
Mercredi 1er Octobre 2025	Mercredi 26 Novembre 2025
Mercredi 8 Octobre 2025	Mercredi 3 Décembre 2025
Mercredi 15 Octobre 2025	Mercredi 10 Décembre 2025
Mercredi 5 Novembre 2025	Mercredi 17 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.

