



Atelier Yoga

ENNEZAT

Espace Culturel, salle n°3

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

10h30-11h30

Mercredi 17 Septembre 2025	Mercredi 5 Novembre 2025
Mercredi 24 Septembre 2025	Mercredi 12 Novembre 2025
Mercredi 1er Octobre 2025	Mercredi 19 Novembre 2025
Mercredi 8 Octobre 2025	Mercredi 26 Novembre 2025
Mercredi 15 Octobre 2025	Mercredi 3 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.

