



Atelier Yoga

SAINT-PIERRE-LE-CHASTEL

Mairie, salle du rez-de-chaussée

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

9h00-10h00

Lundi 31 Mars 2025	Lundi 19 Mai 2025
Lundi 7 Avril 2025	Lundi 26 Mai 2025
Lundi 14 Avril 2025	Lundi 2 Juin 2025
Lundi 5 Mai 2025	Lundi 9 Juin 2025
Lundi 12 Mai 2025	Lundi 16 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.

