



Atelier Yoga

MOZAC

Maison des Associations 18bis Allée des Peupliers (salle 2)

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 2 Avril 2025	Mercredi 21 Mai 2025
Mercredi 9 Avril 2025	Mercredi 28 Mai 2025
Mercredi 16 Avril 2025	Mercredi 4 Juin 2025
Mercredi 7 Mai 2025	Mercredi 11 Juin 2025
Mercredi 14 Mai 2025	Mercredi 18 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.

