



# Atelier Yoga

## ENNEZAT

Espace culturel - Salle 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

**Mercredi 4 Novembre 2026**

**Mercredi 18 Novembre 2026**

**Mercredi 25 Novembre 2026**

**15h45-17h15**

**PARTICIPATION GRATUITE**

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64 ou en ligne [www.clic-riom.fr](http://www.clic-riom.fr)

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation

