



Atelier Yoga

MIREMONT

Salle des fêtes, 102 Route de Rochecivière

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

Lundi 21 Septembre 2026

Lundi 28 Septembre 2026

Lundi 5 Octobre 2026

15h30-17h00

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

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

