

Atelier de Yoga

Lieu :

Gymnase Aristide-Briand

- **10h à 12h - Yoga Saisonnier**

Postures, respirations et relaxation en adéquation avec l'arrivée de l'automne.

Sur réservation - 30€ la séance

- **17h à 18h - Découverte yoga Nidra**

Technique de relaxation très profonde et transformatrice.

Sur réservation - Gratuit

Accessible à tous à partir de 14 ans

Nombre de places limitées

Renseignements au 06 24 36 81 91 ou [untempspoursoi@ecomail \[dot\] fr](mailto:untempspoursoi@ecomail.fr)

Organisés par l'association Un temps pour soi

Publié le 21 août 2023