

## **Atelier Yoga et Sommeil**

Lieu :  
Salle polyvalente - Centre Sportif Marie Amélie Le Fur

---

**Retrouver un sommeil de qualité par la pratique du Hatha Yoga et du Yoga Nidra.**

**Accessible aux débutants**

**Sur inscription préalable (nombres de places limitées) : Tarif 30 €**

Renseignements au 06 24 36 81 91

Organisé par Un Temps Pour Soi

Publié le 15 janvier 2024