

YOGA

Apprendre à utiliser sa respiration et son corps au travers de postures simples et adaptées par soi-même pour soi-même.

Le yoga ne se décrit pas, il se ressent, cela vous permettra d'apprécier le « ici et maintenant ».



Date: le vendredi de 11h00 à 12h15 suivant agenda	Lieu: Salle du val de Maine
Animation: Solange RETHORE	Tél: 06.84.36.09.89

Tarif : Carte BML

