



YOGA SUR CHAISE

INTERVENANTE
STÉPHANIE BASSALADE
06 67 68 47 27

RESPONSABLE
FRM
06 07 09 39 96

ARCADES

SAMEDI
DE 11H15 À 12H15

LATTOIS 250 €
NON - LATTOIS 300 €

Le yoga sur chaise est une pratique dynamique et accessible à tous. Je vous accompagne à travers des mouvements contrôlés, en appui sur une chaise, ce qui vous permet d'améliorer la mobilité, de renforcer les muscles et d'affiner votre silhouette. Cette activité se pratique facilement au quotidien, au bureau ou à la maison, elle réduit le stress, améliore la posture et soulage les douleurs physiques, tout en vous aidant à gagner en concentration et en bien-être.

Calendrier des séances :

26/09, 10/10, 07/11, 21/11, 05/12, 19/12,
09/01, 23/01, 06/02, 27/02, 06/03, 20/03,
03/04, 24/04, 15/05, 22/05, 05/06, 12/06

18 séances

NOTES
