



YOGA

RESPONSABLE
FRANÇOISE NINET
06 77 13 05 09

INTERVENANTE
YANNICK QUENET
06 67 89 57 39

ARCADES

CONTACT : ÉVEIL
04 67 52 83 13

Le yoga est une façon de se connaître. Prise de conscience du corps au travers d'exercices respiratoires et corporels respectant les capacités de chacun. Anti stress, défatigant, relaxant, travail sur souplesse.

LATTOIS 340 €
NON - LATTOIS 400 €

Séance d'essai le vendredi 12 septembre.

VENDREDI DE 13H40 À 15H10
ET DE 18H00 À 19H30

Fin des cours : vendredi 18/06 2027.