

YOGA

Participez à ces 3 séances de Yoga, comprenant des exercices de respiration, de la relaxation et de la méditation, ainsi que des postures de yoga sur chaise accessibles à tous et qui vous permettront de travailler sur la mobilité du corps, des articulations, et sur l'équilibre afin de libérer les tensions présentes.

Cette pratique nous amène à développer l'harmonie entre le corps et l'esprit.

MARSAT

Salle des citoyens Paul Eluard

Mardi 13 juin 2023 de 11h00 à 12h30

Mardi 20 juin 2023 de 11h00 à 12h30

Mardi 27 juin 2023 de 11h00 à 12h30

Participation
gratuite

Inscription obligatoire

pour participation à l'ensemble des séances
auprès du CLIC au **04 73 33 17 64**

Nombre de places limité : les personnes inscrites s'engagent à avertir le CLIC dans les meilleurs délais en cas d'annulation exceptionnelle