

Cours de yoga sur chaise

Lundi 14h30-15h30
Salle Berns à Saubrigues

Tarif 10€
Matériels inclus



Le yoga sur chaise convient
à tous les publics !

Retrouver les nombreux bénéfices du yoga:

Tonifier le tissu musculaire

Récupérer de la souplesse

Soulager toutes les tensions physiques au niveau des
articulations, tendons et ligaments

Améliorer la digestion et la qualité du sommeil

Apaiser les émotions

Nourrir la confiance en soi

Renseignements et réservations

Nathalie 06.18.57.80.72

