Comité des fêtes Grandpuits-Bailly-Carrois

Nathalie
Professeure diplômée

YOGA CHAISE

Les postures sur chaise sont accessibles à toutes les personnes qui ne peuvent pratiquer sur tapis (difficultés à se mettre au sol, soucis d'équilibre, corps fatigué/ rouillé)
Les séances comprennent des temps de réveil du corps, pratique posturale sur chaise, de respiration consciente et de relaxation.

Grandpuits

Maison des associations
les vendredis de 14h30 à 15h30
160€ +10€ de frais de dossiers
places limitées

Renseignements 06 22 45 06 91
comitedesfetes.grandpuits@gmail.com

Inscriptions
5 sept de 17h à 18h30
au forum le 10 sept
et à chaque cours