

Association Bien Etre YOGA

Le YOGA, c'est quoi ?

La pratique du YOGA permet à chacun d'introduire dans sa vie un temps de pause favorisant le BIEN ETRE et la RELAXATION.

Que faut-il ?

Une tenue confortable et décontractée, et, un tapis de sol.

Où se retrouver ?

A la Salle polyvalente de la mairie de Thignonville

Quand ?

Le vendredi de 18h30 à 19h30 ou de 19h40 à 20h40.

Cotisation annuelle 180€

Païement échelonné possible. (1fois,2fois,3fois)

Reprise le vendredi 17 septembre 2021 aux heures indiquées.

Dans les conditions actuelles :

- nous limitons l'accès de la salle à 8 personnes afin que les gestes barrières soient respectés,
- vous devrez venir avec un masque, que l'on retire pendant l'activité,
- du gel hydro alcoolique sera à votre disposition, ainsi qu'une fiche de présence,
- ATTENTION, nouvelle contrainte : il sera nécessaire de présenter le « pass sanitaire » ou un test négatif.

- il est souhaitable que vous précisiez à quel horaire vous voulez participer afin d'équilibrer les groupes et ceci assez rapidement(mise en place complexe)

Ceux et celles qui veulent découvrir l'activité peuvent se présenter à la première séance sans aucun engagement ; et à tout moment, au cours de l'année, pourront participer à un cours-découverte gratuit.

N'hésitez pas à prendre contact pour plus amples informations aux n° ci-dessous :

Hélène Decourt : 02 38 39 01 32 ; 06 11 54 95 69