



Yoga sur Chaise

CHARENSAT

Salle des Fêtes

Venez découvrir des exercices de respiration, de relaxation et de méditation ainsi que des postures de yoga sur chaise accessibles à tous, qui vous permettront de travailler sur la mobilité du corps, des articulations et sur l'équilibre afin de libérer les tensions présentes. Cette pratiques vous permettra de développer l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

Séances animées par Vincent GIRAUDON

14h00-15h00

Jeudi 19 Septembre 2024	Jeudi 7 Novembre 2024
Jeudi 26 Septembre 2024	Jeudi 14 Novembre 2024
Jeudi 3 Octobre 2024	Jeudi 21 Novembre 2024
Jeudi 10 Octobre 2024	Jeudi 28 Novembre 2024
Jeudi 17 Octobre 2024	Jeudi 5 Décembre 2024

PARTICIPATION GRATUITE

Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances auprès du CLIC au 04 73 33 17 64.

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

