

Yoga

Atelier collectifs tous niveaux

Monteil
samedi 7 Avril
et 2 juin
de 10h à 13h

*Mieux respirer
Se concentrer
Déstresser
Gérer les troubles du sommeil
Apprendre à se détendre
Assouplir le corps et l'esprit
Se retrouver
Apprivoiser le mal de dos ...*

A Terre Eau Lumière
au profit du Collège Lycée expérimental



Tarif atelier de 3h : 25 euros

Clôture des inscriptions une semaine avant

Padma - 06 88 72 16 52

20 ans d'expérience, Diplômée de la Fédération Suisse de Yoga