

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

CO
COBAM

Tarif atelier de 3h : 25 euros

Clôture des inscriptions une semaine avant

P a d m a - 0 6 8 8 7 2 1 6 5 2

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