

GROUPEMENT POUR LA PRATIQUE DU YOGA

Matinée « yoga »

Samedi 18 janvier de 9h30 à 12h

Animée par Bernadette Baronnet

« DE L'EQUILIBRE A L'HARMONIE »

Du corps physique à travers le travail postural et la détente, en passant par l'ouverture et la perception de la respiration, la concentration et la méditation...nous irons vers l'harmonie intérieure en développant la confiance en soi et en ce qui nous entoure



Participation aux frais : **22 €**

(25 € pour les non adhérents)