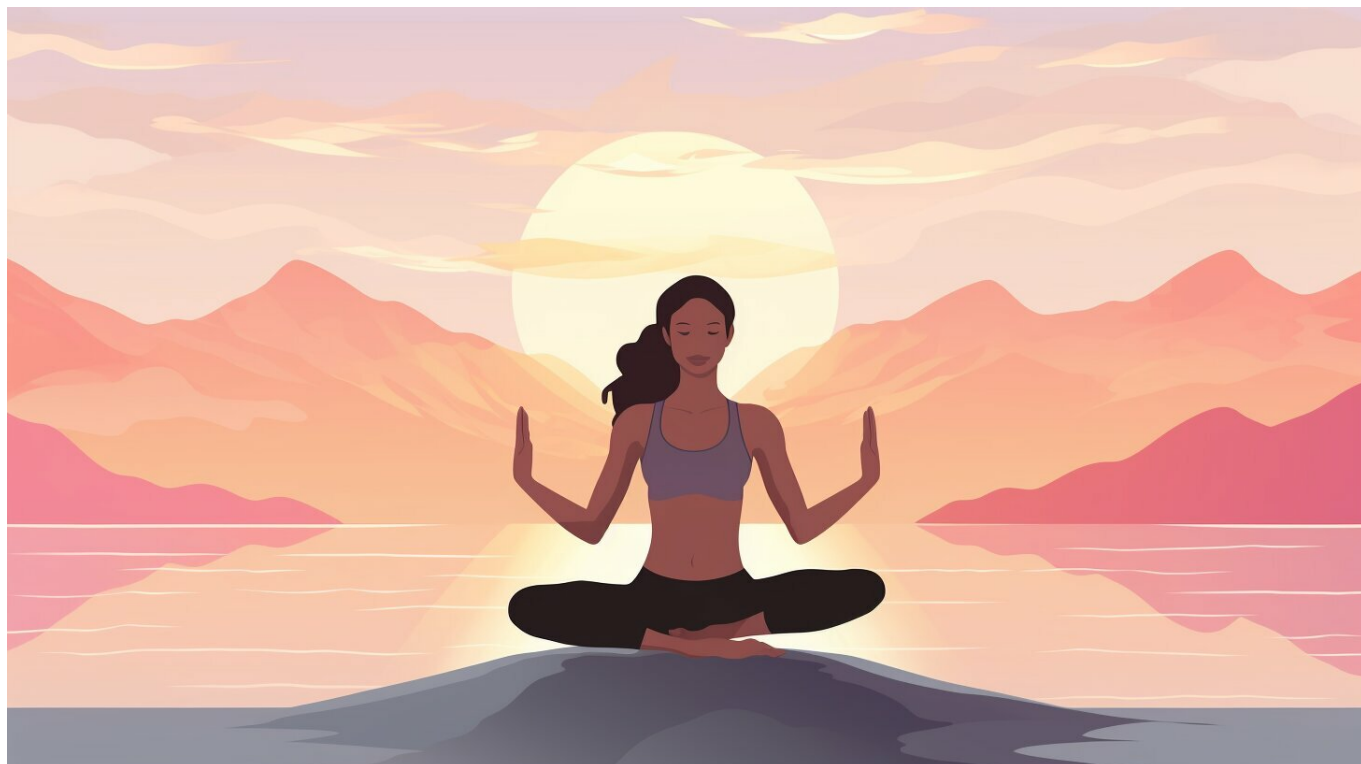


Le Yoga, l'allié précieux de notre santé

L'Équilibre physique, mental et émotionnel



La pratique régulière du yoga nous soutien dans notre quotidien :

- Face aux situations de stress
- Entretien la souplesse du corps et celle de l'esprit
- Renforce la coordination et la concentration
- A un effet revitalisant sur l'énergie globale

Samedi 1er février 2025

Atelier matinée proposé par Cécile

9h15 à 12h - Salle Sirius - Caissargues

Info & inscriptions :

Martine Weigand : 06 23 10 55 60

e-mail : yoga.detente.caissargues@gmail.com ou centremandala.yoga@outlook.fr

Participation : 22€ - 25€ (pour les non-adhérents)

**Salle Sirius au Centre St Exupéry à Caissargues
(derrière Intermarché)**