

**A partir de
janvier 2024**

**Cours adultes
à Lempaut**

**Les mardis
9h30-10h30**

**Au Fil du
YOGA**

Pour se dynamiser ou s'assouplir.

Pour libérer des tensions, prendre un temps pour soi.

Respecter ses limites et ses capacités.

Des cours de yoga traditionnel accessibles à tous.

**Des séances qui s'appuient sur des pratiques
posturales et respiratoires progressives.**

Renseignements, essai, inscriptions



06 30 53 09 13