



YOGA

Un temps pour apprivoiser

*Postures Respirations Méditations
et Relaxations*

NEGRONDES Salle A. Sudreau

Mercredi 11 Septembre 2024

Puis tous les mercredis soir de 20 h 00 à 21 h 30

**Munis d'un tapis, et d'une tenue confortable, vous êtes invités à votre
1^{er} cours gratuit!**

Pratiqué régulièrement, le **YOGA** procure :

Vitalité, Energie et Sérénité !

Autres cours : **Agonac**, école élémentaire 8 avenue de la Beauronne, **Mardi 18 h**

: **Saint Pierre de Côte**, (Salle des fêtes) **Mardi 20 h**

Méthode : Yoga Traditionnel – ff-hatha-yoga.com

Rens : Ass "Culture Bien-Etre" tel : **06 28 68 48 11**

