

# Atelier YOGA



**Mardi de 19h30 à 20h30**

**Cours animés  
par Lisa BALLENGIEN**

*Originnaire de l'Inde, le « Yoga » est maintenant bien connu en occident où de nombreux pratiquants le considèrent, à juste titre, comme une pratique corporelle de santé simple et accessible à tous.*

*Le yoga propose une utilisation très précise du travail postural, en lien avec la respiration et la prise de conscience du corps.*

**FORFAIT  
AU MOIS**

**Renseignements :**

**06 37 58 97 22**

**[www.centreduquennaumont.fr](http://www.centreduquennaumont.fr)**